



Annukka Hirvonen

TANSSIN YTIMESSÄ

Kehonfenomenologia ja tanssikasvatus ihmisen kokonaisvaltaisuuden tukijana

TANSSIN YTIMESSÄ

Kehonfenomenologia ja tanssikasvatus ihmisen kokonaisvaltaisuuden tukijana

Annukka Hirvonen
Opinnäytetyö
Syksy 2013
Tanssinopettajan koulutusohjelma
Oulun seudun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun seudun ammattikorkeakoulu

Tekijä: Annukka Hirvonen

Opinnäytetyön nimi: Tanssin ytimessä – Kehonfenomenologia ja tanssikasvatus ihmisen kokonaisvaltaisuuden tukijana

Työn ohjaaja: Petri Hoppu

Työn valmistumislukukausi ja –vuosi: Syksy 2013 Sivumäärä: 56

Aihe opinnäytetyöhöni löytyi ainutlaatuisesta suhteestani tanssiin. Sekä omien että oppilaideni kokemusten kautta olen havainnut, kuinka tanssilla on voima kasvattaa ja koskettaa meitä hyvin kokonaisvaltaisella tavalla. Tutkimuksessani halusinkin löytää taustaa omille ajatuksilleni ja kysymyksilleni siitä, mikä on tanssin salaisuus ja ydin. Miksi tanssilla voi olla niin suuri merkitys elämämme eri osa-alueilla? Miten voimme tanssin kautta löytää kosketuksen syvemmälle omaan itseemme?

Työn taustateorianä toimii kehonfenomenologia, jota peilaan tanssiin ja tanssikasvatukseen sekä teoreettisen lähdekirjallisuuden perusteella että omien kokemusteni pohjalta. Tärkeimmät kysymykset tutkimuksessani ovat: Miten kehonfenomenologian periaatteet voivat toimia taustateorianä tanssikasvatukselle? Miten tanssikasvatuksen avulla voidaan tukea ihmisen kokonaisvaltaisuutta?

Työn keskeisimpänä johtopäätöksenä totean, että tanssilla ja tanssikasvatuksella on mittavat mahdollisuudet laajentaa ihmisen kokemusta omasta itsestään, muista ihmisistä ja maailmasta sekä läsnäolevasta hetkestä. Kehonfenomenologia tarjoaa meille kosketuspinnan, joka antaa laajempaa ymmärrystä kaiken tanssinopetuksen taustalle. Se tukee käsitystä tanssin merkityksestä osana ihmisen kokonaisvaltaista olemista ja auttaa meitä pohtimaan, mitkä arvot meille ovat tärkeimpiä opettaessamme tanssia.

Opinnäytetyöni luo taustateoriaa kehonfenomenologiaan perustuvalle tanssikasvatukselle. Tulevaisuudessa tutkimusta voi hyödyntää taustafilosofiana tanssinopetuksessa tai kenties jatkaa pitemmälle käytännön taiteellisen tai pedagogisen kokeilun myötä.

Asiasanat:

tanssi, kehoisuus, kehonfenomenologia, tanssikasvatus, tanssin fenomenologia

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences

Author: Annukka Hirvonen

Title of thesis: In the core of dance – Phenomenology of the body and dance education as support for person's integrity

Supervisor: Petri Hoppu

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2013

Number of pages: 56

The theme of my thesis originates from my special relationship with dance. Through on my own and my students' experiences I have seen how dance has a power to touch and teach us in a very comprehensive way. In my research I was curious to find background for my own thoughts and questions about the core of dance. Why is dance so remarkable in our lives? How can we through dance become more in touch with our deeper self?

The theoretic background of this research is the phenomenology of the body, to which I am reflecting dance and dance education, based on both literature and my own experiences. The most important questions are: How can the phenomenology of the body serve as a theory for dance education? How can we through dance education support the integrity of a person?

The main conclusion of the research is that dance and dance education have remarkable possibilities to expand person's experience of oneself, other people, the world and the present moment. The phenomenology of the body offers us a broader understanding for all dance education. It supports the view of dance as a part of a person's holistic being and helps us to reflect, what are the most important values for us in teaching dance.

My thesis builds theoretic background for dance education based on the phenomenology of the body. In the future it can serve as a philosophy for dance teaching, or it would be possible to continue the research with an artistic or pedagogic experiment.

Keywords:

dance, embodiment, the phenomenology of the body, dance education, phenomenology of dance

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT	9
2.1 Tutkimustehtävät	9
2.2 Metodologiset valinnat – laadullinen tutkimus ja fenomenologia	9
3 KEHOLLISUUS	12
3.1 Kehollisuus tutkimukseni keskeiskäsitteenä	12
3.2 Fenomenologinen käsitys kehosta	13
3.2.1 Keho osana maailmaa	14
3.2.2 Eletty keho ja objektikeho	17
3.2.3 Muistava keho	19
3.2.4 Kehollinen tieto	20
3.2.5 Kinesteettinen aisti	23
3.3 Liikunta varsinaisena ja epävarsinaisena olemisena	25
3.3.1 Voiton projekti	26
3.3.2 Terveysten projekti	27
3.3.3 Ilmaisun projekti	27
3.3.4 Itsen projekti	28
3.3.5 Pohdintaa liikunnan projekteista	29
4 NÄKÖKULMIA TANSSIIN JA TANSSIKASVATUKSEEN	31
4.1 Tanssikasvatuksen periaatteita	31
4.1.1 Tanssikasvatuksen osa-alueet	32
4.1.2 Tanssikasvatuksen tavoitteet	33
4.1.3 Tanssikasvatuksen päämääriä	35
4.2 Tanssi ja kehollisuus	37
4.2.1 Tanssin fenomenologiaa	37
4.2.2 Taidekasvatus kehollisuuden edistäjänä	39
4.2.3 Kehon ja mielen yhteys tanssikasvatuksessa	42
5 JOHTOPÄÄTÖKSIÄ JA POHDINTAA	46
LÄHTEET	49

1 JOHDANTO

Movement never lies. It is a barometer telling the state of the soul's weather to all who can read it. – Martha Graham

Tanssissa on jotakin salaista, kiehtovaa, joka pitää meidät sen polulle lähteneet otteessaan. Se antaa elämyksiä ja laajentaa läsnäolevan hetken kokemusta. Tanssi on ammattina fyysisesti raskas, eikä taloudellisestikaan kaikista tuottavin, mutta silti niin palkitseva monella tavalla. Mikä on tanssin salaisuus, ydin, joka saa meidät valtaansa niin ainutlaatuisella tavalla? Miksi tanssi koskettaa ja kasvattaa meitä niin kokonaisvaltaisesti? Tätä lienee mahdotonta täysin pukea sanoiksi, sillä tanssin kokemus tapahtuu syvällä kehossamme ja siinä on mukana aina jotakin selittämätöntä. Opinnäytetyössäni haluan kuitenkin pohdintani ja kirjallisuuden kautta pureutua aiheeseen hieman tarkemmin.

Löysin itse tanssin vasta hieman vanhemmalla iällä, 18-vuotiaana, pitkän musiikkitaustan jälkeen. Saatuani siihen ensikosketuksen se vei minut heti mukanaan, vaikka ammattitasolle pääseminen tuossa iässä vaati suuren määrän työtä ja uhrauksia muilla elämänalueilla. Kerta toisensa jälkeen olen kuitenkin aina uudestaan yllättynyt, mihin tanssi minut johdattaa. Hieman alle kolme vuotta sitten muutin Oulusta Hollantiin, Tilburgiin, Fontys Dance Academyyn täydentämään opintojani tanssijana, minkä myötä kasvoin monella saralla. Tanssiteatteriopinnot ja systemaattinen tekniikan treenaus kehittivät rinnakkain sekä kehollisia taitojani että syvempää itseymmärrystä ihmisenä, esiintyjänä. Erilaiset harjoitteet auttoivat minua tutkimaan omaa itseäni, avaamaan tunnemaailmaani ja vapautumaan monella tavalla – löytämään oman itseni uudella tavalla. Tanssin kohdanneeni jotakin, mitä olin aina etsinyt. Tällä hetkellä teen tanssijan työharjoittelua Berliinissä. Samalla kun opin lisää tanssista, tanssi opettaa minua jatkuvasti. Tanssin avulla olen löytänyt syvemmän kosketuksen omaan itseeni ja laajimmillaan siihen, kuinka haluan elää elämäni.

Kehonfenomenologiaan puolestaan tutustuin jo aikaisemmin, muutamia vuosia sitten opiskellessani musiikkikasvatuksen laitoksella yliopistossa. Filosofia vaikutti kiinnostavalta, ja ryhdyin lukemaan siihen liittyvää kirjallisuutta, sillä se tuntui jollain tavalla selittävän ja sitovan yhteen kokemuksiani taiteesta, tanssista sekä kehon ja mielen kokonaisvaltaisesta yhteydestä. Noista ajoista on nyt kulunut tovi ja tällä välin kehollinen ymmärrykseni on tanssin ammattimaisen opiskelun myötä kasvanut huomasti. Jollakin tavalla jo aiemmin oppimani kehonfenomenologian ajatukset ovat kuitenkin kulkeneet aina mukana, ja päädyin nyt palaamaan ja syventymään aiheeseen opinnäytetyöni myötä.

Myös tanssia opettaessani olen huomannut, kuinka suuri merkitys tanssilla voi olla oppilaiden elämässä. Parhaimmillaan tanssi voi vapauttaa kehoa ja laajentaa sen mahdollisuuksia, jolloin myös yleinen onnellisuuden ja ilon kokemus lisääntyy oppilaan päästessä toteuttamaan itseään. Meillä jokaisella on tarve itseilmaisuun ja kehomme on tärkein ilmaisumme väline. Tanssinopettajina meidän on hyvä olla tietoisia, että työskennellessämme oppilaidemme kanssa työskentelemme kokonaisvaltaisesti ihmisten kanssa ja työllämme on merkitystä siihen, millaisia asioita tuemme oppilaidemme elämässä.

Opinnäytetyössäni pyrin löytämään pääasiassa filosofisen lähdekirjallisuuden ja oman pohdintani myötä teoreettista taustaa näille ajatuksille ja kysymyksille. Työn ensimmäisessä osassa avaan kehollisuuden ja kehonfenomenologian periaatteita sekä liikunnan mahdollisuuksia varsinaisen olemisen tukijana Timo Klemolan (1990, 1998) liikunnan projektien kautta. Jälkimmäisessä luvussa keskityn tanssikasvatukseen ja tanssin fenomenologiaan. Omat kokemukseni ja pohdintani nivovat yhteen työni keskeiset käsitteet: tanssin, tanssikasvatuksen ja kehonfenomenologian.

Jatkuvassa muutoksessa olevan elämäntilanteeni sekä ulkomailla asumisen myötä päädyin tekemään opinnäytetyöni nimenomaan teoriapainotteisena, vaikka tutkimukseen olisi ollut hyvin mielenkiintoista liittää jonkinlainen taiteellinen tai pedagoginen projekti. Koen kuitenkin myös aiheen teoreettisen

pohdinnan tärkeäksi, sillä tanssin ammatilaisena tunnen tarpeelliseksi tiedostaa, mihin työni syvemmällä tasolla perustuu. Opinnäytetyöni pyrkimyksenä on löytää taustaa omille ajatuksilleni ja perustella tanssin merkitystä kokonaisvaltaisen kasvun tukijana sekä kutsua muita samaan pohdintaan.

2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Tutkimustehtävät

Tutkimuksessani tavoitteenani on selvittää, miten kehonfenomenologian periaatteet voivat toimia taustateoriana tanssikasvatukselle ja miten tämä tukee ihmisen kokonaisvaltaisuutta. Tarkastelen kehonfenomenologiaa peilaten sitä taidekasvatukseen ja tanssikasvatukseen sekä teoreettisen lähdekirjallisuuden perusteella että omien kokemusteni pohjalta. Tutkimuskysymykset työlleni ovat seuraavat:

1. Miten kehonfenomenologian periaatteet voivat toimia taustateoriana tanssikasvatukselle?
2. Miten tanssikasvatuksen avulla voidaan tukea ihmisen kokonaisvaltaisuutta?

2.2 Metodologiset valinnat – laadullinen tutkimus ja fenomenologia

Tutkimukseni noudattaa kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen periaatteita. Tämä näkyy tutkimusprosessini pohdiskelevassa luonteessa ja sekä koko tutkimusprosessin taustalla vaikuttavassa fenomenologisessa ajattelussa, jonka mukaan ihminen on tutkimuskohteena ainutlaatuinen (ks. esim. Lehtovaara 1993, 18). Alasuutarin (1993) mukaan laadullisten aineistojen analyysissä on aina kysymys merkityksellisen toiminnan tutkimuksesta ja merkityksen käsitteestä (Alasuutari 1993, 13). Tämä näkyy myös omassa tutkimuksessani, sillä pyrkimyksenäni on selvittää tanssin, kehollisuuden ja tanssikasvatuksen merkityksiä teoreettisen kirjallisuuden sekä omien kokemusteni kautta.

Fenomenologian tarkoituksena on kuvata maailmaa sellaisena kuin se meille näyttäytyy ottamatta varsinaisesti kantaa siihen, kuinka todellisia tai epätodellisia ilmiöt ovat. Fenomenologia tutkii kokemuksia, uskomuksia, havaintoja, kuvitelmia, muistoja ja kosketuksia. Samalla se tutkii myös maailmaa sellaisena kuin se meille havainnoissa, uskomuksissa, kuvitelmissa, muistoissa ja kosketuksessa ilmenee. (Heinämaa 1996, 17.) Keskeinen tutkimuskohde fenomenologiassa on ihmisen elämismaailma, joka käsittää

ihmisen koetun maailman (Varto 1992, 55-56). Kuhmosen (1996) mukaan fenomenologiassa pyritään ymmärtämään nimenomaan ihmisen ”alkuperäisintä” maailmaa (Kuhmonen 1996, 173). Omassa tutkimuksessani tarkastelen tanssia kehonfenomenologisesta näkökulmasta, jolloin myös tanssi näyttäytyy meille nimenomaan autenttisena, kokemuksellisenä tapahtumana. Lähdekirjallisuuteni perustuu pitkälti fenomenologiseen tutkimukseen ja pohdintani kautta tarkastelun kohteena on myös oma kokemusmaailmani.

Laine (2007) huomauttaa, että fenomenologia on pikemminkin ajattelutapa kuin tietynlainen säännönmukainen tutkimusaineiston analyysikeino. Fenomenologinen tutkimus muotoutuukin aina tilannekohtaisesti, sillä jokainen tutkimus eri tekijöineen on erityislaatuinen. Pyrkimyksenä on saavuttaa ihmisen kokemus mahdollisimman autenttisena, joten tutkijan on tilannekohtaisesti harkittava, mikä on milloinkin tämän päämäärän kannalta paras tapa toimia. (Laine 2007, 33.) Fenomenologiassa ei siis nojauduta valmiiksi olemassa oleviin teoreettisiin tai tieteellisiin käsityksiin, vaan pyritään saavuttamaan tutkittava ilmiö mahdollisimman autenttisena (Rouhiainen 1999, 103). Lehtovaaran (1993) mukaan tavoitteena on löytää tutkimukselle sellainen lähtökohta, joka ei pakota todellisuutta johonkin valmiiseen muottiin, vaan antaa totuuden paljastua omana itsenään (Lehtovaara 1993, 2). Fenomenologia pyrkii nostamaan esille asioita, jotka eivät ole näkyvissä tietynlaisissa käsitesysteemeissä tai rajatuissa tieteenaloissa (Parviainen 2006, 62).

Fenomenologian tavoitteena on saavuttaa asiat ainutlaatuisuudessaan, sellaisina kuin ne ovat ennen niiden kielellistä käsitteellistämistä (Parviainen 1999, 89). Ranskalainen kehonfenomenologi Merleau-Ponty halusikin korostaa, että maailma on meille olemassa jo ennen kuin siitä tehdään ainuttakaan analyysia (mt., 89). Tätä fenomenologian perusajatusta on Parviaisen (2006) mukaan pidetty yleensä vaikeasti ymmärrettävänä, minkä vuoksi tutkijat ovat usein päätyneet tutkimaan filosofian historiaa päästäkseen menetelmän jäljille (Parviainen 2006, 43). Merleau-Ponty kuitenkin korosti, ettei fenomenologian lähteille voi päästä ainoastaan lukemalla kirjoituksia, vaan menetelmän omaksuminen vaatii ennen kaikkea fenomenologisen asenteen harjoittamista. Fenomenologia muodostuikin lähinnä tutkimuksen teon tienviitaksi ja ajattelun

avaukseksi, eikä sen piirissä pystytty muodostamaan selkeää filosofista mallia sen toteuttamiselle. Valmiin kaavan puuttuminen on aiheuttanut sen, että paradigman piirissä on syntynyt monenlaisia tapoja toteuttaa fenomenologista ajattelua. (Mt. 46-47.)

Fenomenologisen asenteen omaksuminen vaatii Sokolowskin (2006) mukaan sen, että otamme etäisyyttä arkipäivän asenteeseemme ja työnnämme sen ajattelustamme syrjään (Sokolowski 2006, 48). Arkipäivän asenteella tarkoitetaan opituista mielipiteistä, ennakkoluuloista ja tarkastelutavoista kiinni pitämistä (Parviainen 1999, 84). Myös Parviainen (2006) korostaa, että mikäli emme sulkeista arkipäivän asennettamme, ilmiöt eivät pääse esiin sellaisina kuin ne ovat. Arkipäivän ajattelussamme näemme nimittäin yleensä vain sen, mitä haluamme nähdä. Kun ennakkoluulot ja asenteet sulkeistetaan, niiden olemassaoloa ei kuitenkaan kielletä, vaan niihin pyritään olemaan kiinnittämättä huomiota, jotta ilmiö voisi näyttäytyä mahdollisimman alkuperäisenä. (Parviainen 2006, 48.)

3 KEHOLLISUUS

3.1 Kehollisuus tutkimukseni keskeiskäsitteenä

Fenomenologista käsitystä kehosta ja kehollisuudesta pyritään usein avaamaan vertaamalla sitä dualismiin, mielen ja kehon erottavaan filosofiaan. Fenomenologialle päinvastainen, 1600-luvulla eläneen filosofi René Descartesin ajattelu, kartesiolainen dualismi, onkin pitkään vaikuttanut länsimaisessa kulttuurissa. Kukapa ei olisi kuullut tunnettua Descartesin lausahdusta: *”ajattelen, olen siis olemassa”*. Kartesiolaisessa dualismissa mieli ja keho nähdään toisistaan erillisinä. Järjellisen ajattelun kykyä korostetaan ja mielen prosessit erotetaan kehon toiminnasta. Sen mukaan nimenomaan kykymme ajatella tekee meistä ihmisiä, eikä kehollisuudella ole järjellisessä ajattelussamme sijaa. (Hyvönen & Juntunen 2004, 200.) Descartesin filosofiassa keho merkitsee ainoastaan ihmisen fyysistä, materiaalista puolta (Laine 1996, 158). Kartesiolainen dualismi on edelleen läsnä kulttuurissamme monella tavalla. Kulttuurissamme keho nähdään usein maailmassa toimimisen välineenä, jonka omistamme, ja jota voimme hallita ja koulia. Kielessämme puhumme erillisinä asioina kehosta ja mielestä, fyysisestä ja psyykkisestä. Pyrimme kontrolloimaan kehoamme mieleemme avulla ja pidämme heikkoutena esimerkiksi sitä, kun keho vanhetessaan lakkaa toimimasta kontrollimme alaisesti. (Parviainen 1998, 22-23.)

Näitä kartesiolaisen dualismin periaatteita on voimakkaasti kritisoitu fenomenologian piirissä. Fenomenologien mukaan kehoa ja mieltä ei pidä erottaa toisistaan, vaan keholliset kokemukset nähdään merkittävänä tiedon ja maailman tuntemisen lähteenä. Merleau-Pontyn ajatusten pohjalta kehollisuus voidaan nähdä ihmisen kokonaisvaltaisena olemisena, jossa mieli ja keho toimivat toisistaan erottamattomina. Ne ovat saman kokonaisuuden eri puolia, joista toista ei ole olemassa ilman toista. (Koski 2000, 66.)

Klemolan (1998) mukaan ymmärtääksemme tanssia ilmiönä meidän tulee ensin ymmärtää, miten ihminen on olemassa kehollisena olentona (Klemola 1998,

151). Kehonfenomenologiaa onkin viime vuosina käytetty taustateoriana erityisesti tanssin ja taidekasvatuksen tutkimuksissa. Tanssin tutkimuksessa kehollisen tiedon ja kehollisen ajattelun käsitteet ovat nousseet keskeisiksi, kun tanssin harjoittajat ovat itse ryhtyneet tutkimaan tanssia omista lähtökohdistaan. Tutkimusten myötä on saatu uudenlaista tietoa ja ymmärrystä, joka on sidoksissa tutkijoiden omakohtaisiin kokemuksiin. Kehollisuus ja kokemuksellisuus ovat olleet näissä tutkimuksissa keskeisiä käsitteitä. (Anttila 2005, 77.)

Suomessa tanssin- ja tanssikasvatuksen kehonfenomenologiaan pohjaavan tutkimuksen uranuurtajina ovat toimineet erityisesti Eeva Anttila, Kirsi Monni, Jaana Parviainen ja Leena Rouhiainen (väitöskirjat: Anttila 2003; Monni 2004; Parviainen 1998; Rouhiainen 2003). Kehonfenomenologia toimii taustateoriana myös omassa opinnäytteessäni. Se yhdistää luontevasti tutkimukseni keskeiset käsitteet: tanssin, tanssikasvatuksen, kehollisuuden ja kokemuksellisuuden. Tutkimuksessani käsitän kehollisuuden Merleau-Pontyn ajatusten pohjalta ihmisen kokonaisvaltaisena olemisena, jossa mieli ja keho toimivat toisistaan erottamattomina. Ne ovat saman kokonaisuuden eri puolia, joista toista ei ole olemassa ilman toista. (Koski 2000, 66.)

3.2 Fenomenologinen käsitys kehosta

Ranskalainen fenomenologi Maurice Merleau-Ponty (1908-1961) tunnetaan omaperäisenä ajattelijana, jonka filosofiassa ihmisen kehollisuus on yksi keskeisimpiä teemoja. Kuhmosen (1995) mukaan nimenomaan laaja ja kaikenkattava kehollisuuden analyysi erottaakin Merleau-Pontyn muista fenomenologeista, kuten Heideggerista, Sartresta ja Husserlistä, joille hänen ajattelunsa on muuten läheistä. (Kuhmonen 1995, 177.) Merleau-Ponty pyrki filosofiallaan ylittämään kartesiolaisen dualismin periaatteet ja nostamaan esille koetun kehon merkityksen (Koski 2000, 61). Merleau-Pontyn filosofiassa ihmiskehoa tarkastellaan fenomenologian näkökulmasta, jolloin tulkinta kehosta eroaa olennaisesti esimerkiksi luonnontieteen kehonäkemyksestä. Fenomenologisen lähestymistavan kautta Merleau-Ponty pyrki pääsemään käsiksi nimenomaan kehon kokemusmaailmaan. Parviainen (2006)

määritteleekin kehonfenomenologian fenomenologiseksi kuvaukseksi ihmiskehosta sellaisena kuin se meille kokemuksessa ilmenee. (Parviainen 2006, 52-53.)

3.2.1 Keho osana maailmaa

Merleau-Pontyn fenomenologiassa keskeinen lähtökohta on ihmisen perussuhde maailmaan elävänä kehona (Laine 1996, 160; Rouhiainen 2007, 86). Ennen kuin maailmasta voidaan sanoa mitään, sen täytyy olla jonkinlaisessa suhteessa ihmiseen, jonka olemus maailmassa on kehollinen (Koski 1992, 8). Kehona ihminen on sidottu maailmaan sekä ajallisesti että avaruudellisesti (Klemola 1998, 38; Koski 2000, 69). Merleau-Pontylle keho on sekä olemassaolon väline että maailmassa olemisen keskus (Klemola 1998, 38). Rouhiaisen (1999) mukaan kehomme toimii meille myös tärkeänä kanavana, jonka välityksellä voimme tarkastella maailmaa ja itseämme maailman kautta (Rouhiainen 1999, 108). Merleau-Ponty ajatteli, että ihminen on kehonsa (Lintunen 2001, 93; Merleau-Ponty 1962, 206). Kehona ihminen kokee maailman ja elää siinä. Keho on jatkuvassa dialogissa maailman kanssa, mikä tekee maailmasta ihmiselle merkityksellisen. (Lintunen 2001, 93.) Myös suhteen toisiin ihmisiin, toisiin kehoihin luomme oman kehollisuutemme kautta (Kuhmonen 1995, 180).

Ihminen oppii tuntemaan maailman olemalla osa sitä nimenomaan kehona (Hyvönen & Juntunen 2004, 200). Koski (1991) huomauttaa, että eihän ihminen pystyisi esimerkiksi koskemaan esineitä ja olioita pelkällä tietoisuudellaan, vaan hän tarvitsee koskettamiseen kehoaan (Koski 1991, 69). Keho ja sen aistit ikään kuin avaavat maailman ihmiselle (Koski 1991, 65; Koski 2000, 68; Merleau-Ponty 1962, 52-53). Jo ennen kuin ihminen on osannut käsitellä asioita ajatuksissaan, hän on syntynyt ja tutustunut maailmaan kehona (Parviainen 1998, 37; Rouhiainen 1999, 107). Ensimmäinen kosketuksemme maailmaan on siis puhtaasti kehollinen, ja ensimmäinen tietomme maailmasta syntyy kehon aistimusten kautta. Kyky reflektioon ja rationaaliseen ajatteluun kehittyy vasta myöhemmin, kun ihmisen itsetietoisuus syntyy (Koski 2000, 70-71). Merleau-

Ponty päättelikin, että kehomme ja sen suhde maailmaan ovat jotakin alkuperäisempää kuin tietoisuutemme itsestämme (Rouhiainen 1999, 107).

Merleau-Pontyn mukaan myös teoreettinen ajattelu ja tieteen saavutukset perustuvat kehoomme, sillä kehon ja maailman välisen suhteen kautta tapahtuu kaikki oppiminen (Hyvönen & Juntunen 2004, 200). Emme siis voi koskaan täysin erottaa mielen toimintoja kehostamme. Myös teoreettisen ja käsitteellisen, ajatuksiimme liittyvän tiedon olemme saaneet aistimaailmamme välityksellä. Ilman kehoani en esimerkiksi pystyisi kirjoittamaan opinnäytetyötäni, vaikka tutkimuksen tekeminen onkin pitkälti järkeen ja ajatteluun perustuvaa toimintaa. En kuitenkaan pystyisi esimerkiksi lukemaan teoreettista kirjallisuutta tai kommunikoimaan ja keskustelemaan tutkimuksestani ilman aistejani. Ilman kehollista olemustani en kykenisi istumaan työpöytäni ääressä ja jäsentämään hankkimaani tietoa kirjoittamalla. Olen siis tutkimusprosessissani kaiken aikaa läsnä kehon ja mielen kokonaisuutena. Kaikki minussa oleva tieto perustuu kokemuksiini maailmasta, jossa elän kehoni kautta.

Fenomenologiassa ajatellaan ihmiskehon olevan *intentionaalinen*. Intentionaalisuudella tarkoitetaan kehon luonnollista suuntautuneisuutta maailmaan, joka toteutuu kehonliikkeiden kautta. Kaikille kehon liikkeille on olemassa jokin tausta ja tarkoitus. Keholla onkin jatkuva pyrkimys olla suhteessa maailmaan nimenomaan liikkeidensä ja havaintojensa kautta. (Klemola 1998, 40; Lintunen 2001, 94; Rouhiainen 1999, 107.) Hyvönen (2004) kuvailee kehon ja maailman välistä vuorovaikutusta osuvasti: maailma ikään kuin vetää kehoa puoleensa, ja keho vastaa maailman kutsuun liikkeillään (Hyvönen 2004, 78-79). Kehonsa liikkeiden avulla ihminen luo suhteen maailmassa oleviin esineisiin ja olioihin. Kehollinen liike vie meidät asioiden keskelle ja yhteyteen niiden kanssa. Liikkeen kautta on siis myös mahdollista vahvistaa suhdettamme maailmaan. Tanssijoina me olemme erityisen vahvasti vuorovaikutuksessa maailman kanssa kehomme kautta. Esimerkiksi esiintymistilanteessa saamme jatkuvasti informaatiota läsnäolevasta hetkestä ja olemme herkkiä reagoimaan siihen, kun taas samalla välitämme kehomme kautta informaatiota yleisölle.

Kuhmonen (1995) kirjoittaa ihmiskehon liikkeen intentionaalisuuden ilmenevän jo siinä, kun ihminen kohdistaa katseensa johonkin esineeseen, jonka hän havaitsee. (Kuhmonen 1995, 189.) Rouhiainen (1999) puolestaan käyttää esimerkkinä ihmisen ja maailman välisestä intentionaalisesta suhteesta hengittämistä: hengittäessään ilmaa ihminen ikään kuin sulautuu kehona yhteen maailman kanssa (Rouhiainen 1999, 107). Meille tanssijoille esiintyjinä kehon intentionaalisuus on keskeinen kommunikaation keino. Viesti, minkä välitämme yleisölle syntyy pitkälti siitä, mitä kehollisesta intentiostamme voi tulkita.

Merleau-Pontyn filosofiassa ihmiskehon aisteilla on keskeinen rooli, sillä kuten jo edellä kirjoitin, nimenomaan aistit välittävät meille tietoa maailmasta ja avaavat meille maailman. Kosken (2000) mukaan ihmisen kokemus maailmasta on sitä rikkaampi ja laajempi, mitä useamman aistin kautta hän on suhteessa maailmaan (Koski 2000, 69). Aistimisessa ihmisen sisäisen ja ulkoisen maailman raja rikkoutuu. Aistiemme kautta olemme jatkuvasti avoimia maailmaan, emmekä voi lakkauttaa aistejamme. Jopa katsoessamme hajamielisesti ympärillemme näemme asioita ilman varsinaista näkemisen tahtoa. Merleau-Ponty ei nähnyt eri aistialueita toisistaan erillisenä, vaan ajatteli, että ihmiskehossa eri aistimisen kentät punoutuvat yhteen. Hän jopa väitti, että käsitys aistialueiden erillisyydestä on pitkälti seurausta ainoastaan tieteiden tavasta tutkia niitä toisistaan erillisinä. (Kuhmonen 1995, 188.) Aistien punoutuneisuus ilmenee hyvin kehon kaksipuolisessa luonteessa; kehomme ei ole ainoastaan aistiva vaan samalla myös aisteilla havaittava. Samanaikaisesti se voi koskea ja olla kosketettu, kuulla ja olla kuultu. Pystymme aistimaan yhtä aikaa sekä *kehomme* että *kehollamme*. Esimerkiksi koskettaessamme vasenta kättämme oikealla kädellämme kosketamme ja tulemme yhtä aikaa kosketetuiksi. Kehomme on tällöin samanaikaisesti sekä koskettamisen kohde että koskettaja, jolloin meihin syntyy kokemisen risteyskohta, kiasma. (Esim. Hyvönen 2004, 80; Parviainen 2002, 327; Rouhiainen 2003, 105.)

3.2.2 Eletty keho ja objektikeho

Fenomenologisessa analyysissään Merleau-Ponty erottaa toisistaan objektikehon ja eletyn, koetun kehon (Klemola 1998, 43; Lintunen 2001, 95). Kun tarkastelemme kehoamme ulkopuolelta esineenä, tarkastelemme objektikehoa. Objektikeholla on tietty rakenteensa, luusto, lihaksisto, elimistö, paino, pituus ja niin edelleen. (Klemola 1998, 43; Parviainen 1998, 36.) Objektikeholla tarkoitetaan siis ei-kokemuksellista näkemystä kehosta. Esimerkiksi luonnontieteet tutkivat kehoa objektina, jolloin jää kokonaan saavuttamatta koetun kehon alue tutkimuksen kohteena (Klemola 1998, 43; Parviainen 1998, 36). Näin ollen näkemys kehosta objektina eroaa vahvasti Merleau-Pontyn keho käsityksestä. Yhä uudelleen Merleau-Ponty halusi korostaa, ettei keho ole objekti. Kehoa ei pidä hänen mukaansa nähdä pelkkänä esineenä ajassa ja tilassa, joka on olemassa vailla minkäänlaista sisäisyyttä. (Kuhmonen 1995, 178; Peters 2004, 18.)

Merleau-Pontyn mukaan kehomme kautta muut objektit, esineet ovat meille olemassa, joten keho ei itsessään voi olla objekti (Klemola 1998, 43; Rouhiainen 2003, 106). Emmehän kykenisi havaitsemaan muita maailman olioita ja esineitä ilman kehomme aisteja. Meidän tulisi siis ymmärtää kehomme havaitsevaksi toiminnan subjektiksi sen sijaan, että näemme sen toiminnan kohteena tai esineenä (Merleau-Ponty 1962, 206; Parviainen 1999, 91; Peters 2004, 19). Merleau-Ponty huomauttaakin, että jo ennen kuin meillä on ollut käsitteellistä tietoa objektikehostamme, orgaanisesta ruumiistamme, olemme olleet olemassa kehosubjekteina (Parviainen 1999, 91). Ihminen ei voi koskaan täysin irrottautua kehostaan ja asettua tarkkailemaan sitä ulkopuolelta objektina. Keho on ihmiselle aina läsnä. (Hyvönen & Juntunen 2004, 200; Rouhiainen 2003, 106; Rouhiainen 2007, 87.) Suhteemme omaan kehoomme on ainutlaatuinen ja erilainen kuin muihin maailman olioihin (Rautaparta 1997, 130).

Eletyn kehon kokemus ei välttämättä vastaa olemassa olevan orgaanisen ruumiimme todellisuutta. Tästä esimerkkinä ja todisteena Merleau-Ponty käyttää aaveraajailmiötä, jota ei ole koskaan täysin pystytty luonnontieteissä ja

psykologiassa selittämään. Aaveraajailmiössä ihminen kokee kehonsa raajan olevan olemassa, vaikka se on todellisuudessa poistettu tai tuhoutunut. Ihminen voi tuntea esimerkiksi amputoidun jalan olemassaolon tai jopa yrittää kävellä sillä, vaikka jalkaa ei enää ole. Hän on siis paradoksaalisesti yhtä aikaa tietoinen siitä, että raaja on poistettu, mutta silti hän kokee sen olevan läsnä ja olemassa. (esim. Kuhmonen 1995, 183; Parviainen 2006, 70; Rautaparta 1997, 130; Rouhiainen 2003, 100-101.) Tässä tapauksessa ihminen kokee kehonsa erilaiseksi kuin hänen olemassa oleva ruumiinsa todellisuudessa on. Tästä Merleau-Ponty päätteli, että tarkkailemalla objektikehoa emme voi päästä kehon kokemusten ytimeen, vaan tarvitsemme erilaisen tavan tutkia kehoa. (Rouhiainen 2003, 101.) Kuhmonen (1995) mukaan aaveraajailmiön tuntemukset merkitsivät Merleau-Pontylle nimenomaan ihmisen sisäsyntyistä maailmassa olemista ja siihen suuntautumista (Kuhmonen 1995, 183).

Sekä Kuhmonen (1995) että Parviainen (1999) huomauttavat, että tutkiessaan kehoa kokemuksellisesta lähtökohdasta Merleau-Ponty ei kuitenkaan halunnut varsinaisesti kumota tai kieltää luonnontieteellistä näkemystä kehosta (Kuhmonen 1995, 191; Parviainen 1999, 91-92). Sen sijaan Merleau-Pontyn mukaan tutkiessamme kehoa fenomenologisesta näkökulmasta meidän tulee sulkeistaa kaikki ennakkokäsityksemme kehosta objektina. Esimerkiksi anatomian ja fysiologian näkemykset kehosta tulee siirtää syrjään, jotta voidaan ymmärtää koettua kehoa ja sen mahdollisuuksia elämyksellisessä ja tiedollisessa mielessä. Fenomenologisen kehollisuuden analyysin tarkoituksena on täydentää ymmärrystä ihmiskehosta ja antaa mahdollisuuksia kehollisuuden syvällisemmälle ymmärrykselle ulkopuolisen tarkastelun sijaan. (Parviainen 1999, 91-92.)

On totta, että pelkästään tarkkailemalla objektikehoa emme voi päästä täysin kokemuksellisen kehon ytimeen. Mikäli kuitenkin ajatellaan, että keho ja mieli toimivat erottamattomana kokonaisuutena, väittäisin, että ihmisen kokemuksellinen maailma heijastuu myös jossain määrin objektikehoomme. Esimerkiksi pelko tai ahdistus ilmenevät usein lihasjännityksinä, ja ihmisen luonteenpiirteet näkyvät jossain määrin koko kehon olemuksessa. Keho on aina kokemuksellinen kokonaisuus. Mikäli meillä on tanssinopettajana tietoa ja taitoa

tulkita oppilaidemme kehollista kommunikaatiota laajasti, avautuu meille mahdollisuus yksilölliseen ohjaukseen, jolla on parhaimmassa tapauksessa merkitystä oppilaan koko elämässä.

3.2.3 Muistava keho

Keholla on Klemolan (1998) mukaan *temporaalinen* luonne, sillä kehossamme elämämme ajalliset horisontit kohtaavat (Klemola 1998, 41). Kehon elävä nykyisyys siis pitää sisällään sekä koetun menneisyyden että avautumisen tulevaan (Kuhmonen 1995, 191). Kehomme on olemassa tässä ja nyt, mutta myös menneisyys on aina läsnä kehossamme. Jatkuvasti kehomme kantaa mukanaan kehollisia muistojamme, oppimiamme taitoja sekä menneisyytemme arpia ja haavoja. (Klemola 1998, 41.) Merleau-Ponty ajatteli kehon olevan eräänlainen muistivarasto, joka tuo jokapäiväiseen olemassaoloomme taitonsa ja jälkensä (Lintunen 2001, 96).

Kehomme on siis muistava keho. Kehomuistia ei kuitenkaan voida Kuhmosen (1995) mukaan ymmärtää tietoisena muistina, joka palauttaa ja organisoii tietoa menneisyydestä nykyiselle tietoisuudelle (Kuhmonen 1995, 185). Parviainen (1998) kirjoittaakin, että kehollisia muistoja on yleensä vaikea verbalisoida ja käsitteellistää, sillä ne ovat syntyneet kokemuksellisessa kehossamme. Kehomuisti ei siis ole osa ruumiin fysiologista rakennetta, vaan sijaitsee nimenomaan eletyssä, koetussa kehossamme. (Parviainen 1998, 54-55.) Koettu kehomme muistaa oppimamme keholliset taidot ja tavat (Klemola 1998, 84; Parviainen 1998, 55). Kirjoittaessani tietokoneella minun ei esimerkiksi tarvitse enää erikseen ajatella, missä kirjaimet sijaitsevat. Kehossani on jo niin paljon muistoja tästä toiminnasta, että sormeni osaavat liikkua näppäimistöllä luonnostaan oikeisiin kohtiin. Sama pätee muihinkin oppimiini perustaitoihin, esimerkiksi pyörällä ajamiseen tai uimiseen.

Parviaisen (1998) mukaan myös kulttuurin ja sosiaalisen kanssakäymisen kautta opitut tavat ja tottumukset ovat osa kehollista olemistamme (Parviainen 1998, 34-35). Esimerkiksi länsimaisessa kulttuurissa olemme tottuneet kättelemään tapaamaamme ihmistä oikealla kädellä. Kasvaessani osana

kulttuuriamme tämä tapa on juurtunut kehoon niin syväälle, ettei minun tarvitse enää erikseen miettiä, kummalla kädellä tuttavaani kättelen, vaan ojennan hänelle luonnostaan oikean käteni. Toisessa kulttuurissa tervehtimisen tapa sen sijaan saattaa olla toisenlainen. Tällöin tavan joutuu erikseen opettelemaan ja ajatuksillaan keskittymään toimintaan, sillä kehomme ei vielä muista sitä.

Kehon kyky muistaa ja oppia liikkeitä mahdollistaa myös tanssijalle valmiiksi rakennetun koreografian tanssimisen. Kun koreografiaa on harjoiteltu tarpeeksi, tanssija pystyy luottamaan siihen, että hänen kehonsa muistaa koreografian esitystilanteessa ilman ajatuksellista pohdintaa. Koreografiassa yhteen sommitellut liikesarjat ikään kuin muodostavat polun, jota pitkin keho luontevasti vaeltaa. Muistavan kehonsa avulla tanssija siis kykenee elämään koreografian kehollaan läpi ilman erityistä käsitteellistä reflektiota. (Parviainen 1998, 57.) Samalla tavoin myös tietyt tanssitekniset asiat muotoutuvat vuosien harjoittelun myötä osaksi kehomuistia. Keho tietää mitä tehdä, ilman että kyseiseen suoritukseen tarvitsee kohdistaa erityistä huomiota.

3.2.4 Kehollinen tieto

Yleinen länsimaiseen kulttuuriin ja dualismiin liittyvä harha on, ettei ihmiskeho pysty ajattelemaan tai ymmärtämään. Ajattelu, muistaminen ja ymmärtäminen nähdään mielen toimintoina, jotka sijaitsevat jossakin pään alueella, eivätkä suinkaan koko kehossa. Merleau-Ponty pyrki kuitenkin filosofiallaan osoittamaan, että keho on kykenevä ajattelemaan, tietämään ja ymmärtämään. (Klemola 1998, 80-81.) Merleau-Pontyn kehoskeeman käsite kuvastaa hyvin, miten keho on tietoinen itsestään. Olemme luonnostaan tietoisia siitä, missä jokin kehomme osa sijaitsee ja miten se on suhteessa muuhun kehoomme. Meidän ei myöskään tarvitse erikseen laskelmoida, miten olemme suhteessa tilaan, vaan kehomme tietää sen ikään kuin itsestään. Voimme esimerkiksi huitaista hyttysen harteiltamme ilman, että meidän tarvitsee ensin pähkäillä, missä hartiamme ja kätemme sijaitsevat. (Kuhmonen 1995, 187; Rouhiainen 1999, 108.)

Parviainen (2006) selventää kehollisen tiedon määritelmää erottamalla sen ruumista koskevasta tiedosta. Ruumista koskevaa tietoa voidaan saada tarkkailemalla ruumista, objektikehoa, ulkopuolelta ja tutkimalla sitä esimerkiksi luonnontieteellisin menetelmin. Kehostamme meillä sen sijaan on aistimellista kokemusta, kehollista tietoa. Kehollista tietoa ei voida täysin sanallistaa tai siirtää kokonaan kehon ulkopuolelle. Se koskee aina kehomuistin tavoin toiminnallista, koettua kehoa. (Parviainen 2006, 72-73.) Esimerkiksi arkielämässämme toimimme jatkuvasti kehollisen tiedon varassa. Meidän ei tarvitse aktiivisesti pohtia, miten suoritamme jokapäiväiset askareemme, kuten hampaiden pesun, oven avaamisen tai pukeutumisen, sillä kehomme tietää, miten toimia.

Taidon ja kehollisen tiedon käsitteet sekoitetaan usein keskenään, vaikka Parviaisen (1998) mukaan ne ovat todellisuudessa kaksi eri asiaa. Esimerkiksi ammattitanssijalla on runsaasti kehollista tietoa tanssin eri tekniikoista ja liikkeestä samalla, kun hänellä on tanssitaitoa. Mikäli tanssija esimerkiksi joutuu onnettomuuteen ja menettää kykynsä liikkua, hänen tanssitaitonsa häviää. Kehollinen tieto ei kuitenkaan tässä tapauksessa katoa häneltä mihinkään. Tanssijalla on taidon menettämisestä huolimatta tallella tieto esimerkiksi siitä, miten jokin liike suoritetaan. Hän pystyy siis opettamaan tanssia ja ainakin jossain määrin välittämään tietoa liikkeestä toiselle ihmiselle, vaikka hän ei pystyisikään itse enää suorittamaan liikkeitä. (Parviainen 1998, 52.) Myös vanhenevalle tanssijalle tai taiteilijalle käy usein samoin; taidot ja tekniikka rapistuvat, mutta kehollinen tieto säilyy tallella (ks. esim. Stinson 2004, 153-154). On kuitenkin kyseenalaistettava, kuinka hyvin kehollista tietoa voi loppujen lopuksi välittää pelkästään verbaalisesti. Kuten edellisessä kappaleessa mainitsin, kehollinen tieto on osa kokemuksellista kehoamme, eikä sen täydellinen sanallistaminen ole mahdollista.

Tutkijat ovat tarkastelleet kehollisen tiedon määritelmää myös Michael Polanyin tietoteorian kautta (ks. esim. Arnold 1979, 116-119; Hyvönen & Juntunen 2004, 202; Parviainen 1998, 50-51; Parviainen 2006, 81-82). Michael Polanyin teoriaa ja Merleau-Pontyn kehonfenomenologiaa yhdistää samankaltainen näkemys tiedon luonteesta. Molemmat ajattelivat, että tiedämme aina enemmän kuin

osaamme sanoin kertoa. (Hyvönen & Juntunen 2004, 202.) Sekä Merleau-Ponty että Polanyi olivat myös viehtyneitä hahmopsykologiaan, jonka perusajatuksena on, että havainto on aina enemmän kuin osiensa summa. Polanyi ajatteli, että meillä on kahdenlaista tietoa; hiljaista tietoa ja kohdistunutta tietoa. Tähän hän päätyi pohtimalla muutamia arkielämän kysymyksiä: Miksi kykenemme tunnistamaan tuttavamme kasvot tuhansien ihmisten joukosta ilman, että osaamme tarkalleen kertoa, mitkä piirteet tekevät hänestä juuri hänet? Miten voimme tunnistaa ihmisen mielentilan hänen kasvonilmeistään? Miksi osaamme erottaa viinin maun kahvin mausta, mutta emme osaa täsmällisesti kertoa, mikä nämä maut erottaa toisistaan? Näiden mysteerien myötä Polanyi tuli siihen johtopäätökseen, että kehomme kantaa mukanaan hiljaista tietoa, jota emme voi sanoin kuvailla. Hiljainen tieto onkin eräänlaista kehollista tietoa. (Parviainen 1998, 50-51; Parviainen 2006, 81-82.)

Polanyin mukaan kaikella tiedolla on juurensa hiljaisessa tiedossa (Arnold 1979, 116). Myös kohdistuneen tiedon taustalla on siis aina hiljaista tietoa. Esimerkiksi lukiessamme kirjaa kohdistamme yleensä huomiomme tekstin sisältöön, mutta taustalla on aina hiljaisena tietona esimerkiksi lukutaitomme ja tietomme kieliopista. Mikäli haluamme, voimme kuitenkin siirtää huomiomme esimerkiksi kieliooppiin, jolloin siitä tulee kohdistunutta tietoa ja tekstin sisältö jää taka-alalle hiljaiseksi tiedoksi. Polanyille hiljainen tieto liittyy yleensä toimintaan, liikkuvaan kehoon. Toimiessamme arjessa me ikään kuin asumme hiljaisessa, kehollisessa tiedossa ja luotamme siihen esimerkiksi kävellessämme, ajaessamme pyörällä ja lukiessamme. Hiljainen tieto onkin pikemminkin aktiviteettia ja dynaamista *tietämistä* kuin staattista *tietoa*. (Parviainen 2006, 82.) Suoritettaessa taitavaa liikettä, esimerkiksi tanssissa tai soitettaessa instrumenttia hiljainen ja kohdistunut tieto ovat yleensä keskenään tasapainossa (Hyvönen & Juntunen 2004, 202-203).

Olen havainnut, että taitavalla tanssijalla on valtava määrä hiljaista tietoa. Mikäli näemme kaksi tanssijaa suorittamassa teknisesti samaa liikettä, voimme silti kertoa helposti, mikäli toisella on enemmän hiljaista tietoa. Hän tuo tanssiin jotakin enemmän, mikä on lähes sanoin selittämätöntä. Tätä voisi kutsua myös laajemmaksi tietoisuudeksi, jota tanssija kantaa mukanaan jokaiseen hetkeen.

Tanssijan hiljainen tieto on esimerkiksi luontaista kykyä tiedostaa oma keho suhteessa tilaan ja muihin tanssijoihin, kykyä luoda jokaiselle liikkeelle yksityiskohtaisia merkityksiä ilman erityistä ajatuksellista reflektiota sekä sisältäpäin syntyvää esiintyjyyttä.

3.2.5 Kinesteettinen aisti

Kinestesia on lyhyesti määriteltynä kokemusta oman kehomme liikkeistä (Parviainen 2006, 9). Kinestesian avulla voimme tulla tietoisiksi omasta kehostamme; sen asennoista, lihasjännityksestä, liikkeen kestosta, voimakkuudesta ja laajuudesta (Anttila 1994, 74; Juntunen 2004, 66). Kinestesia siis mahdollistaa meille oman kehomme aistimisen. Juntusen (2004) mukaan sekä Merleau-Ponty että musiikkiliikunnan kehittelijä Jacques-Dalcroze kutsuivatkin kinestesiaa kuudenneksi aistiksi (Juntunen 2004, 66). Pystymme havaitsemaan kehomme liikkeen visuaalisesti katseellamme, mutta yhtä lailla tunnemme sen kinesteettisesti omassa kehossamme (Parviainen 2007, 48). Vaikka silmämme olisivat suljetut, kinesteettisen aistin avulla tiedämme, mitä kehomme on tekemässä (Stinson 2004, 154). Parviainen (2007) kirjoittaa, että fenomenologisen näkökulman mukaan juuri kinesteettinen aisti on olennainen rajapinta, joka yhdistää kehon sisäisen ja ulkoisen maailman (Parviainen 2007, 46). Se avaa meille tärkeän emotionaalisen, tiedollisen ja sosiaalisen kanavan maailmaan (Parviainen 2006, 9).

Kinesteettisen aistin avulla pystymme oppimaan liikkeiden suorittamista ja oman liikkeemme ymmärrystä, mutta se auttaa meitä myös ymmärtämään muiden suorittamia liikkeitä ikään kuin sisältä päin. Oma kinesteettinen karttamme mahdollistaa meille kinesteettisen eläytymisen toisten liikkeisiin. (Parviainen 2006, 99-100; Parviainen 2002, 340; Stinson 2004, 154.) Stinsonin (2004) mukaan herkistyneen kinesteettisen aistin ja omakohtaisten liikekokemusten kautta pystymme esimerkiksi tanssiesityksissä eläytymään tanssijoiden liikkeisiin. Pääsemme omien kokemustemme avulla ikään kuin esityksissä osallisiksi sen sijaan, että katsoisimme sitä sivusta. Stinson (2004) kirjoittaakin, että ne, jotka eivät ole koskaan nähneet tanssiesitystä tästä näkökulmasta, ovat menettäneet puolet siitä. (Stinson 2004, 154.) Olen myös

itse huomannut, kuinka kehittyessäni tanssijana pitemmälle koen myös näkemäni esitykset eri tavoin. Oman tietoisuuteni kasvettua pystyn tulkitsemaan esiintymistilannetta paljon laajemmin. Kasvettuani esiintyjänä pystyn myös ”lukemaan” muiden esiintyjien olemusta ja vastaanottamaan heidän tulkintansa pienempiäkin vivahteita herkemmin. Toisaalta tämän kehityksen myötä myös kriittisyyteni on kasvanut, mutta toisaalta taas olen oppinut tuntemaan syvemmin ne esitykset, jotka todella koskettavat minua.

Kinesteettinen empatia mahdollistaa meille Stinsonin (2004) mukaan eläytymisen myös toisen ihmisen tunteisiin. Pystymme ikään kuin tuntemaan itsessämme ystävämme raskaan surun tai toisen ihmisen jännittyneisyyden tai ahdistuksen. (Stinson 2004, 155.) Itse huomaan eläytyväni toisen ihmisen tuntemuksiin kinesteettisesti esimerkiksi silloin, kun joku läheiseni esiintyy, ja istun itse yleisössä. Mikäli kyseessä on tärkeä esiintyminen, saatan jännittää tilannetta hänen puolestaan, jopa enemmän kuin siinä tapauksessa että olisin itse menossa lavalle. Kinesteettistä eläytymistä onkin pidetty keinona saavuttaa kokemuksellinen, emotionaalinen yhteys toiseen ihmiseen. Ongelmana tässä näkemyksessä on kuitenkin se, ettei eläytymisen kautta saavutettu kokemus välttämättä vastaa toisen ihmisen alkuperäistä kokemusta. (Parviainen 2006, 100.) Voihan esimerkiksi omassa tapauksessanikin olla, ettei ihminen, jonka puolesta esiintymistä jännitän, jännitä itse tilannetta laisinkaan.

Anttilan (1994) mukaan kehontuntemus on itsetuntemuksemme perusta. Nimenomaan kinesteettinen aisti auttaa meitä tuntemaan kehomme ja sitä kautta itsemme. Näin ollen kinesteettisen tietoisuuden herääminen mahdollistaa myös itsehallinnan syntymisen. (Anttila 1994, 15.) Myös Stinson (2004) on tanssinopettajan työssään huomannut, että kinesteettistä aistia herkistävä tanssikasvatus vaikuttaa olennaisesti oppilaiden itsehallintakyvyn kehittymiseen. Kuunnellessaan jatkuvasti omaa kehoaan ja sen aistimuksia oppilaat oppivat tuntemaan itsensä ja sitä kautta kontrolloimaan omaa toimintaansa. Oppilaista tulee näin ollen ikään kuin ”omia opettajiaan”. (Stinson 2004, 156-157.) Olen kokenut tämän hyvin vahvasti omassa elämässäni, sillä kehontuntemukseni kasvettua on itsetuntemukseni laajentunut huomasti. Opiskeltuani tanssia pitemmälle ja työskenneltyäni kehoni kanssa hyvin

intensiivisesti olen tullut hyvin herkäksi oman kehoni tuntemuksille ja sitä myöten oppinut kuuntelemaan itseäni paremmin. Olen oppinut, kuinka viisas kehomme itse asiassa on ja kuinka sen viestit kertovat paljon kokonaisvaltaisesta tilastamme. Jännitykset tai kivut tietyillä alueilla saattavat esimerkiksi kertoa jostakin tunne-elämään liittyvästä asiasta, tai sairastuminen siitä, kuinka arkielämän tahtimme on ollut liian kova ja tarvitsemme välillä lepoa ja pysähtymistä.

3.3 Liikunta varsinaisena ja epävarsinaisena olemisena

Liikunnan fenomenologi Timo Klemola (1990; 1998) on tutkinut liikunnan merkityksiä ihmiselle Martin Heideggerin varsinaisen- ja epävarsinaisen olemisen käsitteiden kautta. Klemolan teorian mukaan ihminen voi kehollisen kokemuksensa kautta, liikunnan avulla tutkia itseään ja valita varsinaisen olemisen epävarsinaisen olemisen sijaan riippuen liikunnan päämäärästä. Erilaisia liikunnan merkityksiä, päämääriä ja tarkoituksia suhteessa varsinaiseen ja epävarsinaiseen olemiseen Klemola tarkastelee liikunnan projektien kautta. (Klemola 1990, 60-61; 1998, 47-48.) Liikunnan projektien avulla voidaan siis kuvailla, mikä tavoite ja merkitys liikunnalla milloinkin on.

Heideggerille varsinainen oleminen tarkoittaa ikään kuin todelliseksi itseksi tulemistä. Se tarkoittaa tulemistä siksi, mitä ihminen potentiaalisesti on, mutta mitä hän ei pysty toteuttamaan langettuaan epävarsinaiseen olemiseen. Klemola (1998) peilaa Heideggerin ajattelua zen-filosofiaan, jossa varsinaisesta ja epävarsinaisesta olemisestä käytetään vertauksena unessa olemista. Epävarsinaisessa olemisessä ihminen on ikään kuin unessa, eikä kykene tällöin näkemään itseään sellaisena kuin hän todellisuudessa on. Vasta, kun ihminen toteuttaa varsinaisen olemisen mahdollisuuttaan hänen voidaan sanoa olevan hereillä. Varsinaisen olemisen toteuttaminen on sellaisen potentiaalin löytämistä, joka ihmisessä on ollut aina, mutta jota hän ei ole pystynyt näkemään katsoessaan epävarsinaisuuden suuntaan. (Klemola 1998, 74.)

Ihmisen olemus on jo itsessään projekti, sillä hän suuntautuu jatkuvasti eteenpäin kohti mahdollisuuksiaan. Tämä projekti voi Heideggerin filosofiassa perustua joko varsinaiseen tai epävarsinaiseen ymmärrykseen. Liikunnan projektien avulla voidaankin tutkia, kummanlaista ymmärrystä ja olemista kohti liikunnan tuottamat keholliset kokemukset vievät. Niiden kautta voidaan myös ymmärtää, millaisiin kokemushorisontteihin liikunta ihmisessä milloinkin vaikuttaa. Timo Klemola (1990; 1998) esittelee neljä keskeistä projektia: voiton, terveyden, ilmaisun ja itsen projektit. Nämä projektit eivät aina ilmene puhtaina, vaan sekoittuvat usein keskenään. (Klemola 1990, 60-61; 1998, 47-48.)

3.3.1 Voiton projekti

Klemola (1990; 1998) määrittelee voiton projekteiksi erilaiset kilpaurheilun muodot (Klemola 1990, 62; Klemola 1998, 48). Kilpailussa merkityksellistä on aina voitto ja kaikki siihen liittyvä, eikä suinkaan oman itsen tutkiminen (Klemola 1990, 62). Kilpailu on ristiriita, mikäli siinä ei ole voittajaa. Voitto ei riipu ainoastaan urheilijasta itsestään, vaan määräytyy aina muiden kilpailijoiden kautta, joille hävitään tai jotka voitetaan. Toiset kilpailijat siis määrittelevät toiminnallaan urheilijan sijoituksen. Urheilija mittaa jatkuvasti itseään sekä suhteessa toisiin kilpailijoihin että omiin ennätyksiinsä ja aikoihinsa. Mikäli hän huomaa olevansa muista jäljessä, hän harjoittelee entistä kovemmin. Kehon suorituskykyä viedään voiton projektissa jatkuvasti äärimajoilleen, jolloin kehon luonnollinen tasapaino rikkoutuu. (Klemola 1998, 48-49.)

Heideggerille tämän kaltainen oleminen, joka määräytyy toisten ihmisten kautta, edustaa epävarsinaista olemista. Epävarsinaisessa olemisessa me mittaamme Heideggerin mukaan jatkuvasti etäisyyttä muihin. Kilpaurheilussa etäisyyden mittaaminen viedään äärimilleen, kun esimerkiksi aikoja lasketaan tuhannesosasekuntien tarkkuudella. (Klemola 1990, 63.) Kun ihmisen oleminen supistetaan numeroksi tai tulokseksi, hänen yksilöllisyytensä katoaa (Klemola 1998, 50). Ihminen ikään kuin kääntyy pois päin omasta itsestään tähdätessään kohti maaliviivaa, voittoa ja julkisuutta (Klemola 1990, 63). Julkisuus viitoittaa ihmisen kilpaurheilijan rooliin, jossa ei ole tilaa hänen omimmalle, kokemukselliselle olemisen tavalleen (Klemola 1998, 50). Voiton projekti

rakentuu kulttuurisesti. Koulujen liikuntatunnit, median urheilusivustot ja urheiluun liittyvät tv-ohjelmat luovat esiymmärrystä, jonka kautta voiton projekti saa merkityksensä. (Klemola 1990, 65; 1998, 50.)

3.3.2 Terveiden projekti

Usein ihmiset harrastavat liikuntaa pitääkseen yllä kuntoaan, pysyäkseen terveisinä ja lisätäkseen suorituskyykyään. Tällöin on Klemolan (1990; 1998) mukaan kyse terveyden projektista. Terveudeksi voidaan ymmärtää myös elinvoimaisuuden ja ilon kokemus, jonka liikunta synnyttää ihmisessä. Kun liikkuja pyrkii tähän kokemukseen omien liikkeidensä avulla, eikä mielihyvän tunne riipu esimerkiksi kilpailumenestyksestä, on kyse terveyden projektista. Hyvänolon ja ilon tuntemuksia tuottaa yleensä erityisesti liikunta, jossa on mukana jonkinlainen leikin elementti. Kun ihminen keskittyy leikkiin, mieli ja keho toimivat harmoniassa. Näin ollen leikinomainen liikunta voi suunnata ihmistä kohti varsinaista olemista. (Klemola 1990, 66-67; 1998, 50-55.)

Terveiden projektissa liikunta voi myös viedä kohti epävarsinaista olemista, mikäli liikunnan tarkoitus määräytyy ulkoa päin. Kulttuurissamme sporttisesta kehosta onkin tullut muodikas terveyden symboli. On trendikästä olla liikunnallinen ja pyrkiä liikunnan avulla kohti kauneusihanteiden mukaista kehoa. Muodin tekijät esimerkiksi luovat suosituille liikuntalajeille modikkaat vaatteet, jotka ovat osa sporttista olemusta. Mikäli yksilö liikkuu ainoastaan täyttääkseen nämä mainonnan ja muodin vaatimukset, kehosta tulee väline, eikä varsinainen oleminen voi toteutua. (Klemola 1990, 66-68; 1998, 51.)

3.3.3 Ilmaisun projekti

Klemola (1990; 1998) luokittelee ilmaisun projekteihin kaikki liikunnan muodot, joissa keho toimii ilmaisun kanavana. Tanssissa kehollinen ilmaisu on keskeinen elementti, joten tanssi kuuluu luontevasti ilmaisun projekteihin. Sekä taidetanssissa että esimerkiksi useissa kansantansseissa pyritään ilmaisemaan liikkeellä voimakkaita tunteita. Ilmaisun projekteissa tutkitaankin kehon ja sen

liikkeiden mahdollisuuksia esimerkiksi tunteiden, kannanottojen tai kokemusten ilmaisijana. (Klemola 1990, 76-77; 1998, 55.)

Tanssissa ilmaisu voidaan nähdä kehon intentionaalisuuden valossa. Tanssiessaan tanssija on aina suhteessa maailmaan sekä siihen, mitä hän tanssillaan pyrkii ilmaisemaan. Pyrkiessään ilmaisemaan jotakin liikkeellään tanssija joutuu tarkkailemaan läheltä sekä kokemuksiaan omasta kehostaan että psyykkis-henkisiä kokemuksiaan, joita hän haluaa tanssillaan ilmaista. Tanssissa ihmisen on mahdollista saavuttaa tila, jossa kehollinen ja psyykkis-henkinen kokemushorisontti yhtyvät. Vaikka ilmaisu ei olekaan puhtaasti oman itsen tutkimista, se on Klemolan (1990; 1998) mukaan lähempänä itsen projektia ja varsinaista olemista kuin esimerkiksi voiton projekti. Ilmaisun projektista puuttuvat epävarsinaiselle olemiselle tyypilliset piirteet, kuten suoritusten mittaaminen ja muiden ihmisten kautta määräytyminen. (Klemola 1990, 86-92; 1998, 60-63.)

3.3.4 Itsen projekti

Itsen projekteja ovat liikunnan muodot, joissa ihminen tutkii itseään. Perinteisesti länsimaissa liikunta on nähty terveyden tai voiton tavoitteluna tai ilmaisuna. Itämaiset liikuntalajit ovat kuitenkin tulleet yhä tunnetuimmiksi myös länsimaissa, minkä myötä liikunta on saanut merkitystä myös syvällisemmän itsen tutkimisen keinona. Itsen projekteihin lukeutuvat esimerkiksi jooga, taizi ja budo-lajit sekä steinerlainen eurytmia. Itämaisilla perinteillä on ollut vaikutusta myös modernin tanssin periaatteisiin ja liikekieleen. Meditaatio- ja rentoutustekniikoita on alettu käyttää länsimaissa myös urheilijoiden valmennukseen. (Klemola 1990, 92; Klemola 1998, 63.)

Klemolan (1990; 1998) mukaan itsen projekteissa pyritään harjoitusten avulla herättämään liikunnan harrastajan tietoisuus hänen olemisensa mahdollisuuksistaan. Näin ollen hän pyrkii saattamaan esiin itsestään sen, mitä Heidegger kutsuu varsinaiseksi itseksi. Itsen projekteihin liittyy aina myös filosofinen esiymmärrys liikuntaan liittyvien harjoitusten merkityksestä ihmisen elämän kokonaisuudessa. Itsen projekteihin liittyvä liikunta voi siis viedä ihmistä

kohti varsinaista olemista mitä parhaimmalla tavalla. (Klemola 1990, 93; Klemola 1998, 63.)

3.3.5 Pohdintaa liikunnan projekteista

Tutustuttuani Klemolan liikunnan projekteihin olen tanssinopettajana havainnut tämän jaottelun hyvänä ”peilinä” sille, mihin haluamme omassa tanssinopetuksessamme tai tanssikasvatuksessa tähdätä. Mitä ominaisuuksia haluamme oppilaidemme elämässä tukea ja mitä ehkä jättää syrjemmälle? Mikä on yleensäkin opetusme ydin ja päämäärä? Tai laajemmin, mikä on elämänfilosofiamme? Haluammeko opettaa syvempää itseymmärrystä ja ilmaisua sisältä päin vai tukea kilpailukeskeisyyttä tai ulkoisia arvoja, jotka kulttuurissamme ovat jo ennestään hyvin vahvasti läsnä?

Klemola luokittelee tanssin ilmaisun projekteihin, mutta minulle tanssi on aina ollut vahvasti myös itsen projekti ja erityisesti viime vuosina tämä on korostunut. Tanssi on minulle tärkeä keino tutkia itseäni ja olla syvemmin läsnä kaikessa mitä teen. Tämän ajatuksen kautta voin sanoa löytäneeni enemmän varsinaista olemista elämäni ja omaa todellista, sisäistä potentiaalia. Olen oppinut, että oman tanssijuuteni arvo ei tule ainoastaan ulkoisista mittareista, vaan pikemminkin siitä, mitä voin sisäsyntyisesti ilmaista ja tuoda kehoni kautta näkyville. Minun tanssini on jo itsessään arvokasta, koska se ilmaisee omaa ainutlaatuista olemustani. Tämä oivallus on ollut hyvin vapauttava, sillä kuten tiedämme, ammattitanssijan maailmaan ja yleensäkin koko länsimaiseen kulttuuriimme liittyy paljon kilpailuhenkisyttä, mikä altistaa helposti stressille ja turhautumisen tunteille. Tämän syvemmän ymmärryksen kautta olen kuitenkin oppinut suhtautumaan asioihin rennommin ja suuremmalla luottamuksellani, minkä kautta myös kehoni on vapautunut ja tanssijan potentiaalini päässyt vahvemmin esille.

Oman kokemukseni kautta tunnen siis hyvin vahvasti, kuinka suuri voima tanssilla voi olla ihmisen kasvun ja itsetuntemuksen kautta monella elämän osa-alueella, mikäli tanssinopetuksen pohjana toimivat vahvasti itsen projekti ja

ilmaisun projektit rinnakkain. Parhaimmassa tapauksessa tanssi laajentaa ihmisen olemassaolon kokemusta niin, että tämän kokemusmaailman rikastumisen myötä myös yleinen onnellisuuden tunne lisääntyy ja rohkeus kulkea omaa elämänpolkua vahvistuu. Tanssinopettajina voimme siis pohtia, perustuuko työmme ulkoisen menestyksen, maineen ja kunnian, saavuttamiseen vai haluammeko kenties tukea sisäsyntyisempiä arvoja, joilla on potentiaalia luoda kokonaisvaltaisempaa hyvinvointia.

4 NÄKÖKULMIA TANSSIIN JA TANSSIKASVATUKSEEN

Ihminen on tanssinut kautta historiansa. Parviainen (1994) näkeekin tanssin osana ihmisenä olemisen perusrakennetta (Parviainen 1994, 31). Murtorinne (1994) määrittelee tanssin rytmiin perustuvaksi liikkeeksi tilassa ja ajassa. Tanssi on lähtöisin ihmisen luonnollisesta liikuntavaistosta, ja sen tarkoituksena on ilmaista tunteita ja elämyksiä. (Murtorinne 1994, 259-260.) Anttila (1994) toteaa tanssin olevan osa inhimillistä elämää monilla tavoin. Se voi olla tilanteesta riippuen esittävää taidetta, sosiaalista vuorovaikutusta, liikuntamuoto tai uskonnollinen rituaali. (Anttila 1994, 7.)

Tanssista on olemassa paljon erilaisia käsityksiä, jotka ovat muotoutuneet ja muotoutuvat edelleen kulttuurin, kielen ja ajan kautta. Parviainen (1994) huomauttaakin, että tanssia on vaikea määritellä lyhyesti, eikä erilaisista tanssikäsityksistä voida erottaa oikeita ja vääriä. (Parviainen 1994, 9.) Tanssin käsite ei välttämättä ole pysyvä, vaan muuttuu jatkuvasti (Parviainen 1992, 102). Länsimaisessa kulttuurissa tanssi nähdään itsenäisenä taiteenlajinaan, jonka sukulaistaiteiksi mainitaan usein musiikki, kuvataide ja draama (Murtorinne 1994, 268). Tanssi jakautuu useisiin eri tyyleihin sen perusteella, miten keho liikkuu, ja miten liikkeellä pyritään ilmaisemaan esimerkiksi erilaisia tunteita. Kaikille tanssityyleille on kuitenkin yhteistä ihmiskehon merkitys ilmaisun lähteenä. (Leese & Packer 1980, 2.) Opinnäytetyössäni en lähde tarkastelemaan erityisesti tanssin historiaa tai eri tanssityylien syntyä ja kehitystä. Pyrin pikemminkin selvittämään tanssin ja tanssikasvatuksen merkityksiä kokonaisvaltaisen maailmassa olemisen mahdollisuutena.

4.1 Tanssikasvatuksen periaatteita

Käytän tutkimuksessani Eeva Anttilan (1994) tapaan käsitettä *tanssikasvatus*, sillä se on laajempi ja kokonaisvaltaisempi käsite kuin tanssinopetus, joka kohdistuu ainoastaan johonkin selkeästi määriteltyyn tanssityyliin tai -tekniikkaan. Tanssikasvatuksessa keskitytään kaikille tanssimuodoille yhteisten

peruselementtien ja –taitojen opiskeluun, sekä tanssi-ilmaisun kehittämiseen ja tanssitiedon opiskeluun. (Anttila 1994, 7.)

4.1.1 Tanssikasvatuksen osa-alueet

Anttilan (1994) mukaan tanssikasvatuksen keskeisiä sisältöalueita ovat tanssi-ilmaisu, tanssimuodot ja -tekniikka sekä tanssitieto. Nämä alueet sekoittuvat luontevasti ja toimivat limittäin tanssikasvatuksessa. Anttila (1994) pitää tanssi-ilmaisua tanssikasvatuksen lähtökohtana ja perustana, jonka tulisi olla tanssikasvatuksen keskeisin osa-alue etenkin tanssiopintojen alussa. Tanssi-ilmaisu on luovaa ja oppilaskeskeistä toimintaa, jonka avulla voidaan pitää yllä yhteyttä oppilaan sisäisen ja ulkoisen maailman välillä. (Anttila 1994, 20-22.) Luovassa toiminnassa on Viitalan (1998) mukaan olennaista, että oppilas tekee omia ratkaisujaan ja toteuttaa asioita omalla persoonallisella tavallaan. Luovan tanssin kautta oppilas oppii tuntemaan oman kehonsa, sen mahdollisuudet ja rajoitukset. Hän oppii myös käyttämään kehoaan ilmaisun välineenä ja sitä kautta kommunikoimaan liikkeensä avulla. Luova, ilmaisullinen liikunta vahvistaa oppilaan käsitystä itsestään ja lisää hänen itsehallintakykyään sekä omanarvontuntoaan. (Viitala 1998, 17-20.)

Tanssikasvatuksen edetessä opetukseen lisätään asteittain tanssitekniikkaa ja -tietoutta, mutta myös tanssi-ilmaisun tulisi Anttilan (1994) mukaan säilyä edelleen mukana opetuksessa. Tanssitekniikoita voidaan opiskella demonstraatiopohjaisesti sekä itse tehden että vastaanottaen katsomalla esimerkiksi videoita ja tanssiesityksiä. Tekniikan opiskelussa voidaan käyttää eri tanssilajeja riippuen opettajan ja oppilaiden suuntautuneisuudesta ja kiinnostuksesta. Keskeisintä on kuitenkin opetella kaikille tanssimuodoille yhteisiä perustaitoja. (Anttila 1994, 20-22.) Smith-Autard (1994) huomauttaa, että tanssissa tekniikka ja taito toimivat välineinä yhä monipuolisemman yksilöllisen ilmaisun, mielikuvituksen ja luovuuden toteutumiselle (Smith-Autard 1994, 11).

Tanssitietouteen voi Anttilan (1994) mukaan kuulua monenlaisia sisältöjä riippuen tanssikoulutuksen luonteesta. Sen opiskelu voi olla esimerkiksi

teoreettista, luentopohjaista tanssinhistorian tai anatomian opiskelua. Tanssitietoutta voidaan kuitenkin yhtä hyvin välittää myös tanssi-ilmaisun ja -tekniikan opiskelun yhteydessä. (Anttila 1994, 22.) Tanssikasvatuksen avulla voidaan kehittää monipuolista tanssitietoutta, johon sisältyy tietoa liikkeestä tanssin materiaalina, tietoa kehosta tanssin välineenä, sekä tietoa tanssin erityyppisistä, muodoista ja funktiosta (mt., 19). Kun oppilaat saavat omakohtaisia kokemuksia tanssista, he oppivat ymmärtämään tanssia paremmin myös taidemuotona (mt., 10-11). Tanssikasvatuksen avulla avarretaan siis myös oppilaan yleistä taide- ja kulttuuritietämystä (Laine 1997, 12).

4.1.2 Tanssikasvatuksen tavoitteet

Anttilan (1994) mukaan tanssikasvatuksen tavoitteiden on oltava sopusoinnussa yleisesti hyväksytyjen kasvatustavoitteiden kanssa. Anttila jaottelee tanssikasvatuksen tavoitteet hierarkisesti kolmelle tasolle. Ylimmälle tasolle sijoitetut tanssikasvatuksen *yleiset tavoitteet* toteutuvat pitkällä aikavälillä ja liittyvät oppilaan kokonaispersoonallisuuden kehittämiseen. (Anttila 1994, 18.)

Tanssikasvatuksen yleiset tavoitteet:

- persoonallisuuden eheytyminen; eri osa-alueiden tasapainoinen kehittyminen, kokonaisvaltaisuus
- yksilöllisten taipumusten kehittäminen, luovien kykyjen ilmentäminen ja itsensä toteuttaminen
- toiminnallisen, aktiivisen elämänsentteen säilyttäminen, jatkuvan liikuntaharrastuksen herättäminen
- uteliaisuuden ja tiedonhalun tukeminen
- sosiaalisen kanssakäymisen oppiminen
- mielenteveyden tukeminen
- esteettisen tajun kehittäminen

(Anttila 1994, 18.)

Seuraavalla tasolla hierarkiassa ovat *persoonallisuuden alueiden tavoitteet*. Tason tavoitteet liittyvät sisäisiin ominaisuuksiin selkeästi eri alueilla. Myös

näihin tavoitteisiin keskitytään pitkällä aikavälillä, mutta edistystä voidaan havaita selkeämmin kuin yleisten tavoitteiden kohdalla. (Anttila 1994, 18.)

Tanssikasvatuksen persoonallisuuden alueiden tavoitteet:

1. Psykomotorinen alue

- kinesteettisen aistin ja tasapainoaistin herkistäminen ja kehittäminen
- aistimusten yhdentyminen (sensorinen integraatio)
- aisti-liike-yhteyksien kehittäminen
- fyysisen suorituskyvyn kehittäminen
- motoristen taitojen ja koordinaatiokyvyn kehittäminen

2. Sosiaalis-emotionaalinen alue

- kehonkaavan jäsentyminen
- myönteisen minäkäsityksen, itseluottamuksen ja itsenäisyyden tukeminen
- luovuuden, intuitiivisuuden ja spontaaniuden kehittäminen
- sosiaalisuuden ja suvaitsevaisuuden tukeminen
- sukupuolten välisen tasa-arvon kannustaminen
- esteettisen arvojen kunnioittaminen

3. Kognitiivinen alue

- kyky sulauttaa ja tulkita aistitietoa
- käsitteellisen ja luovan ajattelun kehittyminen
- oppimisvalmiuksien kehittyminen

(Anttila 1994, 19.)

Kolmannella tasolla ovat *sisältöalueiden tavoitteet*. Sisältöalueiden tavoitteet liittyvät havaittaviin ominaisuuksiin ja taitoihin, joita voidaan saavuttaa suhteellisen lyhyessäkin ajassa. Näihin tanssikasvatuksen välittömiin tavoitteisiin pyritään jokaisella tunnilla. Opetuksen sisältö tanssitunneilla määräytyy sisältöalueiden tavoitteista käsin. Sisältöalueisiin kuuluvat seuraavat osa-alueet: keho, toiminta, tila, dynamiikka ja sosiaaliset suhteet. (Anttila 1994, 18-19.)

4.1.3 Tanssikasvatuksen päämääriä

Tanssikasvatuksen päämääriä ovat Anttilan (1994) mukaan oppilaan kehittäminen kokonaisvaltaisesti sekä ihmisenä että tanssitaiteen vastaanottajana, tekijänä ja tulkitsijana. Näistä päämääristä puhutaan usein erillisinä ja niiden välillä on vastakkainasettelua, vaikka todellisuudessa yhtä lailla molemmat päämäärät voivat toteutua tanssikasvatuksen kautta. Yleinen tanssikasvatuksen tarkoitusta koskeva kahtiajako on, onko tavoitteena oppiminen tanssin kautta ”learning *through* dance” vai tanssin oppiminen itsessään ”learning *to* dance”. Edellinen näkemys edustaa kasvatuksellista mallia ja jälkimmäinen ammatillista mallia. Sekä Anttila (1994) että Smith-Autard (1994) avaavat tanssikasvatusta ohjaavien mallien periaatteita. (Anttila 1994, 11; Smith-Autard 1994.)

Kasvatuksellinen näkemys tanssikasvatuksen päämääristä perustuu Rudolf Labanin 1940-luvun loppupuolella kehittämiin ideoihin. Smith-Autardin (1994) mukaan kasvatuksellisessa mallissa tanssi nähdään keinona kehittää persoonallisuuden henkisiä, fyysisiä ja sosiaalisia ulottuvuuksia. (Smith-Autard 1994, 4.) Anttila (1994) huomauttaa, että tanssia pidetään näkemyksessä liikkeenä ja liikunnan osa-alueena, eikä siis niinkään taiteena (Anttila, 1994, 11). Subjektiivisen tanssikokemuksen merkitystä ja tanssin tekemisen prosessia korostetaan itse lopullisen tuotoksen ja esityksen merkityksen jäädessä vähäisemmäksi (Smith-Autard 1994, 6-7). Ammatillisen näkemyksen edustajat ovat kritisoineet kasvatuksellisen mallin korostavan liikaa sisäisiä prosesseja esteettisyyden ja taiteellisuuden kustannuksella. He ovat huolestuneita, millaista tanssia syntyy, jos tanssi nähdään ainoastaan yksilön kehityksen välineenä, eikä sen taiteellista arvoa oteta huomioon. (Anttila 1994, 12.)

Ammatillinen malli kehittyi 1960-1970-luvuilla. Sen päämääräksi muodostui kouluttaa taitavia tanssijoita ja tuottaa mahdollisimman korkeatasoisia esityksiä yleisölle. Ammatillista mallia noudattavassa tanssikoulutuksessa keskitytään jonkin tietyn tanssilajin tavoitteelliseen harjoittamiseen ja pyritään saavuttamaan siinä mahdollisimman edistynyt tekninen osaaminen. Mallia on kritisoitu siitä,

ettei sen puitteissa jätetä tilaa mielikuvitukselle ja luovuudelle, vaan keskitytään ainoastaan kehon ominaisuuksien kehittämiseen. (Smith-Autard 1994, 4-5.) Kasvatuksellisen näkökulman mukaan taiteesta jää puuttumaan syvällisempi sisältö, mikäli huomio kiinnitetään liiaksi ulkoiseen muotoon. Taiteelliseen kasvuun kuuluu olennaisesti pääsy omaan sisäiseen maailmaan, tunteisiin ja ideoihin. Sitä kautta omakohtaiset luomisprosessit voivat toteutua, eikä taide jää ulkoiseksi. (Anttila 1994, 12.) Stinson (2004) korostaa, että mikäli tanssinopetuksessa keskitytään ainoastaan tekniikan ja motoriaan kehittämiseen, kehosta tulee ulkoapäin tarkasteltava ja hallittava objekti (Stinson 2004, 159). Tällöin keho ja mieli erotetaan toisistaan, eivätkä yksilön sisäinen ja ulkoinen maailma kohtaa toisiaan. Luvussa 3.3.1 kuvailemani voiton projekti nousee ammatillisessa mallissa keskeiseksi, kun kehon tekninen suorituskky pyritään viemään äärimmilleen.

Yleistynyt ajattelutapa nykyisessä tanssikasvatuksessa on keskitien mallin mukainen näkemys, jonka mukaan sekä kasvatuksellisen että ammatillisen mallin periaatteet voivat toteutua tanssikasvatuksessa. Keskitien mallissa on piirteitä sekä kasvatuksellisesta että ammatillisesta näkemyksestä ja lisäksi uusia elementtejä. (Smith-Autard 1994, 5; 1996, 3.) Ajattelutavassa korostetaan, että tanssissa tulee olla mukana teknisen taitavuuden lisäksi myös tunnetta ja ajatusta (mt., 8). Keskitien mallissa arvostusta ja ymmärrystä tanssitaideita kohtaan pyritään lisäämään tuottamalla oppilaille omakohtaisia kokemuksia tanssista. Tämä toteutuu, kun oppilaille annetaan mahdollisuuksia tanssin luomiseen, esittämiseen ja tanssiesityksien katsomiseen. (Mt., 27.) Tekniikkaa ja tanssimuotoja opetellaan, jotta oppilaat saisivat yhä monipuolisempia mahdollisuuksia keholliselle ilmaisulle (mt., 11). Anttilan (1994) mukaan tanssikasvatuksen eri näkökulmien yhteensovittaminen on perusteltua ja kahtiajako turhaa, sillä yksilön kehitys on kokonaisvaltaista, ja eri kasvun alueet kehittyvät yhteydessä toisiinsa. Tanssikasvatus voi siis parhaimmillaan palvella yhtä lailla sekä kasvatuksellisia että taiteellisia päämääriä. (Anttila 1994, 12.)

Anttilan (1994) käyttämä *kokonaisvaltaisen tanssikasvatuksen* käsite kuvastaa hyvin, miten moniulotteista tanssikasvatus voi parhaimmillaan olla.

Kokonaisvaltainen tanssikasvatus lähestyy tanssin kautta koko ihmistä, ei ainoastaan fyysistä kehoa. Liikkumiseen ja tanssiin pyritään yhdistämään henkisiä toimintoja, kuten tuntemista, havaitsemista, luovaa ajattelua ja tiedostamista. Tämä pitää yllä yhteyttä sisäisen ja ulkoisen maailman, mielen ja kehon välillä. Keskeistä kokonaisvaltaisessa tanssikasvatuksessa on omaan henkiseen ja fyysiseen olemukseen tutustuminen ja liikkeen kokeminen itselleen merkitykselliseksi. Kokonaisvaltaisen tanssikasvatuksen tavoitteena on myös auttaa oppilaita ymmärtämään tanssia taidemuotona. (Anttila 1994, 19-21.) Mikäli kokonaisvaltaisen tanssikasvatuksen käsitettä halutaan peilata liikunnan projekteihin, sisältää se ymmärtääkseni piirteitä kaikista projekteista. Kokonaisvaltainen tanssikasvatus tukee oppilasta monelta suunnalta ja antaa erilaisia valmiuksia toimia tanssin parissa.

4.2 Tanssi ja kehollisuus

4.2.1 Tanssin fenomenologiaa

Tanssintutkimuksessa on perinteisesti kysytty, mitä tanssi on ulkoapäin katsottuna. Tanssin olennaisimpana piirteenä on pidetty sitä, miltä tanssi näyttää ja mitä se ilmaisee. Fenomenologisen lähestymistavan kautta voidaan kuitenkin valita toisenlainen lähtökohta tanssin tarkasteluun ja mennä näkyvän taakse, tanssijan kokemukselliseen maailmaan. Parviaisen (1994) mukaan tanssia olisikin tarkasteltava ensisijaisesti kokemuksellisenä ja vasta toissijaisesti nähtynä. (Parviainen 1994, 17.) Välipakka (2003) huomauttaa, että vaikka tanssivan kehon kokemuksia voi olla tutkimuksessa vaikea tuoda kielellisen ilmaisun muotoon, voidaan tanssikokemukset silti ottaa analyysin ja havainnoinnin kohteeksi (Välipakka 2003, 27).

Tanssimisen kokemuksellinen tarkastelu kietoutuu tanssivan subjektin omien kehonliikkeiden havaitsemiseen. Fenomenologisesta näkökulmasta katsottuna tanssi voidaan Rouhiaisen (1999) mukaan ymmärtää yhdeksi tavaksi olla kosketuksissa maailmaan. Kun ihminen tanssii, hän havaitsee, käyttäytyy, kokee ja toimii toisin kuin esimerkiksi ajaessaan autoa. Tanssijan suhde on

omaan olemukseensa ja maailmaan on tällöin ainutlaatuinen. (Rouhiainen 1999, 102.) Merleau-Pontylle ihmisen maailmasuhteen muodostumisessa keskeistä on kehon liikkeellinen intentionaalisuus (ks. luku 3.2.1). Tanssi liikkeeseen ja aisteihin perustuvana toimintana voidaan siis ymmärtääkseni nähdä oleellisena mahdollisuutena vahvistaa ihmisen kokemuksellista suhdetta maailmaan.

Parviainen (1994) toteaa, että tanssi kuuluu liikkuvan ihmisen perusrakenteeseen ja maailmassa olemiseen. Hän näkee tanssin toimintana, joka läpäisee ihmisen kokonaisuuden. Tanssin kautta ihminen luo vuorovaikutusta elämismaailmaansa tavalla, joka on mahdollista ainoastaan tanssin kautta. Ihmisen elämismaailma muotoilee tanssia, minkä vuoksi tanssityylejä ja -tapoja on moninaisia. Ihminen käsittää itsensä ja maailmansa aina subjektiivisesti, monilla eri tavoilla, minkä takia myös tanssimuotoja on lukematon määrä. Tanssissa siis heijastuu ihmisen koettu, eletty maailma. Tanssi puolestaan avaa ihmisen perspektiiviä maailmaan, kun kehon kokemushorisontit tanssin myötä laajenevat. (Parviainen 1994, 32-34.)

Tanssin fenomenologisessa tutkimuksessa on tarkasteltu tanssijan ja tanssin välistä yhteyttä, ja samalla tanssissa toteutuvaa kehon ja mielen yhteyttä. Parviaisen (1998) mukaan tanssijan mieli ei liikuta tanssijan ruumista, vaan tanssija ikään kuin ajattelee liikkeidensä kautta. Tanssija ja tanssi ovat näin ollen yhtä. (Parviainen 1998, 137.) Rouhiainen (1999) kirjoittaa yhdentymisen kokemuksesta, joka on mahdollista saavuttaa tanssin kautta. Tämä tapahtuu, kun tanssija ikään kuin muuttuu tanssiksi ja elää liikkeensä virtaa. Merleau-Ponty on kuvaillut yhdentymisen kokemuksia viitaten kuvataiteilijoihin, jotka ovat kokeneet sulautuvansa yhteen maalaamansa maiseman kanssa ja samalla tunteneet maalauksen maiseman ikään kuin katsovan heitä. Merleau-Pontyn mukaan yhdentymisen kokemuksia voi tapahtua, kun keho ja sen toiminta sulautuvat yhteen. Tällöin ihmiselle avautuu uusi, integroitu maailma ja meissä tapahtuu kokonainen olotilan muutos. (Rouhiainen 1999, 117-119.)

Rouhiainen (1999) on tutkinut yhdentymisen kokemuksen piirteitä ja siihen liittyviä tuntemuksia haastatteleamalla ammattitanssijoita. Rouhiaisen

tutkimuksessa tanssijat ovat kuvanneet yhdentymisen kokemuksia erityisen miellyttäviksi mielihyvän tunteiksi, jotka motivoivat heitä tanssimaan. Rouhiainen viittaa Falkiin (1994), jonka mukaan kehon tuottama mielihyvä syntyy sen mahdollisuudesta ylittää rajoja ilmaisevuutensa ja kokemuksellisuutensa välityksellä. Yhdentymisen kokemuksessa tanssijan itsetietoisuus hämärtyy ja toisenlainen olemisen tapa nousee merkitykselliseksi. (Rouhiainen 1999, 117-119.)

Tanssin fenomenologian ja yhdentymisen kokemusten kautta ymmärryksen myös omia tanssikokemuksia kohtaan on lisääntynyt. Yhdentymisen kokemus selittää niitä ainutlaatuisia kokemiani hetkiä, jolloin tanssi ottaa vallan ja kaikki muu menettää merkityksensä. Ainoastaan läsnäolo nykyhetkessä, ympäröivä tila, ihmiset, liike ja äänimaailma, luovat kaiken mitä tarvitaan. Näissä hetkissä on jotakin selittämätöntä taikaa, mikä vangitsee aina uudelleen ja uudelleen.

Tanssin lisäksi myös muunlaista liikuntaa voidaan tutkia fenomenologian näkökulmasta. Sivusinkin liikunnan fenomenologiaa jo luvussa 3.3 kirjoittaessani liikunnan projekteista. Heikkalan (1992) mukaan liikunnan fenomenologiassa tarkastelun kohteena on liikunnan vaikutus itseen ja minuuteen. Siinä kysytään, voiko ihminen löytää varsinaisen itsensä, todellisen minuutensa liikunnan kautta? Tutkimuksen kohteena ovat myös liikunnan mahdollisuudet ihmisen mielenterveyden kannalta, pirstoutuneen minän ”eheyttäjänä”. Liikunnan fenomenologiassa ihmiskehoa pidetään ratkaisun avaimena: ajatellaan, että kehossa on jotakin sellaista, joka paljastaa ihmisen todellisen olemassaolon luonteen. (Heikkala 1992, 39-40.) Koski (1992) toteaa, että harrastaessaan liikuntaa ihminen on aina erilaisessa suhteessa itseensä kuin tavanomaisessa toiminnassaan. Ihminen joutuu tällöin ikään kuin kohdakkain oman itsensä kanssa, mikä voi tuottaa uudenlaisia ajatuksia liikunnasta ja sen suhteesta omaan elämään. (Koski 1992, 5.)

4.2.2 Taidekasvatus kehollisuuden edistäjänä

Useat taidekasvatuksen tutkijat ovat kritisoineet länsimaista koulutusjärjestelmää siitä, ettei lapsen kehityksen kokonaisvaltaisuutta oteta

kasvatuksessa tarpeeksi huomioon. Kartesiolaiset ajattelumallit toimivat edelleen vahvasti opetussuunnitelmien perustana, kun opetuksen pääpaino on kognitiivisten kykyjen kehittämisessä ja tietoa-aineissa (Bresler 2004b, 127; Hyvönen 2001, 27). Bresler (2004b) kirjoittaa, kuinka kehon merkitys jätetään kouluissa huomiotta tai pahimmassa tapauksessa sen toimintaa yritetään jopa tukahduttaa. Oppilaan liikkuva keho nähdään luokassa usein enemmänkin oppituntia häiritsevästä tekijänä kuin opetusta rikastuttavana mahdollisuutena. (Bresler 2004b, 127.)

Suuri osa aikuisista on vieraantunut luontaisesta kehollisuudestaan, minkä myötä kehollisen kokemuksen ja kehollisen tiedon merkitys oppimisessa on käytännössä unohdettu. Tämä heijastuu myös koulujen kasvatukseen, joka on pitkälti lähtöisin aikuisten maailmasta. Kielellisyyttä, älyllisyyttä ja tajunnallisuutta korostetaan kehollisuuden kustannuksella. (Anttila 1998, 86-87.) Bowman (2004) pohtii, että vaikka teoriat monimuotoisesta älykkyydestä ja lahjakkuudesta ovat nousseet yhä tunnetummiksi, älykkyys ymmärretään edelleen pitkälti kognitiivisiin rakenteisiin ja mielen toimintaan liittyvänä abstraktina asiana (Bowman 2004, 29).

Davidson (2004) toteaa, että taideaineissa kehon ja kehollisen tiedon merkitys korostuu luonnostaan enemmän kuin perinteisissä lukuaineissa (Davidson 2004, 197). Kartesiolaiset ajattelumallit ovat kuitenkin epäilemättä saaneet jalansijaa myös taidekasvatuksen piirissä. Omakohtaisen kokemuksen merkitystä oppimisessa ei usein huomioida, ja opetus on käsitteellistä ja abstraktia. Tanssinopetuksessa keskitytään usein tekniikan ja ulkoisten muotojen harjoittamiseen sen kustannuksella, että oppilaat hiljalleen menettävät kosketuksen omaan sisäiseen maailmaansa (Anttila 2005, 73, Stinson 2004, 159). Opettaessaan tanssia peruskouluissa ja tanssioppilaitoksissa Eeva Anttila (2005) onkin huomannut, että oppilaiden omakohtainen ilmaisu ja sisäinen ääni ovat usein kadoksissa. Oppilaiden keho näyttää toimivan irrallaan heidän ajatuksistaan, jolloin toiminta on ulkokohtaista liikkeiden suorittamista. (Anttila 2005, 73.)

Minette Mans (2004) toteaa, että jos kulttuuriimme juurtunut mielen ja kehon kahtiajako unohdettaisiin ja ajattelevan kehon merkitys nousisi kouluissa keskeiseksi, meille aukeaisi valtaisa määrä uusia opetuksen ja oppimisen mahdollisuuksia (Mans 2004, 90). Mikäli kehonfenomenologia hyväksyttäisiin yleiseksi maailman tulkinnan kehykseksi, taide ja sen tuottamat keholliset kokemukset voitaisiin itsessään ymmärtää tärkeinä merkitysten lähteinä. Merleau-Pontyn mukaan ihmiselle keskeisintä on maailman kokonaisvaltainen kokeminen oman kehon ja sen aistimaailman kautta. Tätä peruskokemusta maailmasta taidekasvatus parhaimmillaan rikastuttaa. Hyvönen (2001) näkee Merleau-Pontyn kehonfenomenologian teoriana, johon taidekasvatus luontevasti voi perustua. Kehonfenomenologiaan pohjautuvan taidekasvatuksen avulla oppilas pääsee tutustumaan itseensä mielelliskehollisena kokonaisuutena, ja hänen aistimaailmansa herkiytyy. Oppilaan itseluottamus, luottamus ja rohkeus kasvavat, ja kyky olla kokonaisvaltaisesti läsnä maailmassa kehittyy. (Hyvönen 2001, 25.)

Anttila (1998) toteaa, että ihmisellä on sisimmässään kaipuu kehon ja mielen kokonaisvaltaiseen yhteyteen. Ilman rikasta aisti- ja kokemusmaailmaa ihmiseltä puuttuu jotakin olennaista. Myös Anttilan mielestä taidekasvatuksen olennaisimpana tehtävänä onkin nimenomaan kehon ja mielen, sisäisen ja ulkoisen maailman yhteyden vahvistaminen (Anttila 1998, 86-87). Tämä kehon ja mielen yhteys toteutuu puhtaimmillaan pienen lapsen maailmassa. Pienen lapsen olemassaolo on kokonaisvaltaista ja kehollis-kokemuksellista (Hyvönen 2006, 46). Tähän lapsenomaiseen, esireflektiiviseen kokemisen tapaan aikuisenkin on mahdollista palata taiteen avulla (Hyvönen 2004, 83). Esireflektiivisessä kokemuksessa yhteys kehon, mielen ja maailman välillä toteutuu sanoinkuvaamattomalla tavalla (Hyvönen 2007, 165). Hyvönen (2004) viittaa Rechardttiin (1991), joka on osuvasti kuvannut tätä kokemisen tapaa ”kokonaisvaltaisen kokemuksen paratiisiksi” (Hyvönen 2004, 83).

Vaikka kehomme on yksityinen ja henkilökohtainen, sen kautta meillä on myös valtaiset mahdollisuudet yhdistyä toisten ihmisten kanssa (Bresler 2004b, 127). Sekä Bresler että Hyvönen toteavatkin, että kehollisuuteen perustuva taidekasvatus vahvistaa oppilaiden välistä vuorovaikutusta ja sosiaalisia

suhteita, sillä taiteen tekemiseen liittyy yleensä vahva yhteisyyden kokemus (Hyvönen 2001, 26; Bresler 2004b, 128). Esimerkiksi tanssissa ja draamassa yhteistyön ja yhdessä kokemisen merkitys korostuu, jolloin keholliset suhteet toimivat keskeisinä kommunikaation ja luovuuden välineinä (Bresler 2004b, 128).

Hyvönen (2001) korostaa, että sekä taiteen tekemisestä että vastaanottamisesta saatu kokemus on aina väistämättä mielellis-kehollinen (Hyvönen 2001, 25). Itse esimerkiksi olen joskus kokenut näkemästäni esityksestä saadun taide-elämyksen niin voimakkaana, että en ole vähään aikaan pystynyt puhumaan esityksen jälkeen. Lukemattomia kertoja olen myös itkenyt nähdessäni lavalla jotakin upeaa ja koskettavaa, tai eläytyessäni johonkin improvisaatioharjoitteeseen niin, että se on koskettanut minussa jotakin syvempää kohtaa. Paitsi omakohtainen taiteen tekeminen, myös taiteen vastaanottaminen on siis tuntunut voimakkaasti sekä mielessäni että kehossani yhdistäen nämä kaksi olemisen puoltani samaksi kokonaisuudeksi. ”Taiteen kosketus voi olla selittämätön: emme tiedä miksi liikutimme, mutta silti se parantaa ja puhdistaa” (Hyvönen 2006, 54).

Mikäli kehollisuus ja sitä kautta tanssi ja taide hyväksyttäisiin jo koulumaailman tasolla merkitykselliseksi tietämisen ja oppimisen tavaksi, tarjoaisi tämä myös meille tanssinopettajille lisää toimintamahdollisuuksia ja tilaisuuden vaikuttaa vallitsevaan kehokulttuuriin.

4.2.3 Kehon ja mielen yhteys tanssikasvatuksessa

Kehollisuuden merkitys tanssissa ja tanssikasvatuksessa on ilmeinen, sillä tanssissa ilmaisu tapahtuu nimenomaan keholla. Hyvönen (2001) huomauttaa, ettei pelkästä kehon liikkeestä kuitenkaan synny taidetta, vaan taiteeseen vaaditaan mielen ja kehon tietoista ja tiedostamatonta, selittämätöntä yhteyttä (Hyvönen 2001, 25). Ilman kehon ja mielen yhteyttä ei siis ole myöskään tanssia. Liike muuttuu tanssiksi vasta, kun yksilö tiedostaa kehonsa ja sen liikkeiden synnyttämät tuntemukset, aistimukset, mielikuvat ja ajatukset (Anttila 1998, 83). Anttila (2006) kuvailee, kuinka ihmisenä olemisen eri ulottuvuudet,

fyysisyys ja psyykkisyys sekä kokemuksellisuus ja reflektiivisyys, kohtaavat tanssissa ainutlaatuisella tavalla (Anttila 2006, 61). Tanssissa ihmisen kokonaisvaltainen oleminen voi toteutua täydellisesti (Anttila 1998, 84).

Parhaimmillaan tanssikasvatus onkin kokonaisvaltaista kehon ja mielen yhteyttä edistävää toimintaa. Jotta kehon ja mielen yhteys toteutuisi, tulisi Anttilan (2005) mukaan tanssikasvatuksessa kiinnittää erityistä huomiota siihen, että oppilaat ovat läsnä liikkeissä myös ajatuksillaan. Hän pitää merkityksellisenä oppilaiden kehontietoisuuden lisäämistä, sillä sen avulla liikkeet saavat sisällön. (Anttila 2005, 80.) Oman kehon kuuntelu ja eletyn kehon kokemukset tanssinopiskelun lähtökohtina tukevat omakohtaisen, persoonallisen ilmaisun toteutumista tanssissa (Anttila 2008, 57). Kehontietoisuus on myös tärkeä väylä itsetuntemukseen sekä eettiseen herkkyyteen ja muiden ihmisten ymmärtämiseen (Anttila 2006, 60; Anttila 2007, 96). Myös Stinson (2004) korostaa, että tanssioppilaita tulisi ohjata alusta lähtien tuntemaan liikkeet kehossaan ja sisimmässään, eikä keskittyä opettamaan pelkästään ulkoisia muotoja ja liikkeiden suorittamista. Ainoastaan liiketietoisuuden kautta oppilaat voivat saada kosketuksen omaan sisäiseen maailmaansa ja kinesteettiseen aistiinsa, minkä myötä ymmärrys itseä ja muita ihmisiä kohtaan pääsee kehittymään. (Stinson 2004, 154.)

Hyvösen (2003) mukaan sekä Merleau-Pontyn ajattelussa että taiteessa keskeistä on aistivan kehon merkitys kokemuksellisessa suhteessa maailmaan, omaan itseen ja muihin (Hyvönen 2003, 1-2). Tätä kehon "kolmiyhteyttä" voidaan vahvistaa tanssin ja tanssikasvatuksen avulla. Anttila (1994) toteaa tanssin vaikuttavan ihmiseen kokonaisvaltaisesti. Tanssiessaan ihminen tekee tarkkoja havaintoja monien aistikanavien kautta. Tämä lisää tietoisuutta rytmin ja muodon suhteesta kaikkialla ympäristössä ja myös muissa taiteissa. Samalla tietoisuus itsestä, suhteesta muihin ja ympäröivään maailmaan kehittyy. (Anttila 1994, 14.) Tanssi on myös yhteisöllinen taidemuoto, jonka avulla on mahdollisuus vahvistaa ja eheyttää yhteisöjä (Anttila 2006, 60). Klemolan (1998) mukaan ihminen voi tutkia liikkeen avulla itseään (Klemola 1998, 47). Myös tanssija tutkii itseään tanssiessaan. Kehon ja mielen välinen suhde on hyvin konkreettisesti läsnä, kun psyykkis-henkiset kokemukset pyritään

kääntämään liikkeen kielelle. Tanssi voi olla parhaimmillaan yhteensulautumisen kokemus, jossa Merleau-Pontyn sanoin ”henki muuttuu lihaksi – liha hengeksi”. (Mt. 68.)

Luvussa 3.5 käsittelin Timo Klemolan liikunnan projekteja. Kirjoitin, kuinka kulttuurimme Klemolan (1990; 1998) mukaan rakentaa epävarsinaiseen olemiseen perustuvaan voiton projektiin liittyvää esiymmärrystä mediassa ja koulun liikuntatunneilla (Klemola 1990, 65; Klemola 1998, 50). Tämän voi huomata tapahtuvan myös tanssinopetuksessa, erityisesti tanssilajeissa, jotka perustuvat estetiikkaan ja kilpailuun. Näiden tanssilajien opettajilla on suuri haaste, kuinka pitää myös tanssin kasvatukselliset arvot ja kokonaisvaltaisuus läsnä opetuksessa, eikä antaa kilpailuhenkisyiden tai ulkoisen muodon tavoittelun saavuttaa liian suurta arvoa.

Anttila (1998) on huolissaan myös kehonsa rakenteen, ulkomuodon tai kömpelyyden takia liikuntakulttuurista syrjäytyneistä lapsista ja nuorista. Hän pohtii, miten heille voitaisiin tarjota myönteisiä, itsetuntoa vahvistavia kehollisia kokemuksia suorittamisen ja kilpailemisen sijaan. Suomalaisen kehonkulttuurin kehittäminen monipuolisemmaksi olisikin hänen mielestään tarpeellista. Mikäli kaikessa opetuksessa otettaisiin laajemmin huomioon kehollisen kokemuksen merkitys, oppilaille voitaisiin tarjota liikkumisen ja taiteen kautta myönteisiä kokemuksia omasta kehostaan ja sitä kautta omasta itsestään. (Anttila 1998, 88-89.)

Merleau-Ponty pyrki filosofiallaan osoittamaan, että kokemus kehosta ei välttämättä vastaa olemassa olevan ruumiin ulkoista olemusta (ks. luku 3.2.2). Kehollisia kokemuksia vahvistava liikuntakasvatus voi siis antaa oppilaalle myönteisiä kokemuksia omasta kehostaan, vaikka tämä ei ulkoisesti olisikaan kovin taitava tai yleisen mittapuun mukaan hyvännäköinen. Anttilan (1998) mukaan kokemus omasta kehostamme vaikuttaa olennaisesti siihen, miten suhtaudumme omaan itseemme, elämään ja toisiin ihmisiin. (Anttila 1998, 88.) Koettua kehoa voidaan luontevasti lähestyä tanssikasvatuksen kautta, sillä kaiken tanssin lähtökohta on aina koettu keho (Parviainen 1994, 18). Anttila (2006) toteaa, että nimenomaan tanssiessaan ihminen saa parhaimmillaan

kokea oman kehonsa ja liikkeensä merkitykselliseksi tiedon ja ymmärtämisen lähteeksi (Anttila 2006, 74).

5 JOHTOPÄÄTÖKSIÄ JA POHDINTAA

Opinnäytteessäni päämääränäni oli avata tanssin ja tanssikasvatuksen merkityksiä ihmisen kokonaisvaltaisuuden tukijana. Tutkittuani aihetta omien kokemusteni lisäksi kehonfenomenologiaan, tanssin fenomenologiaan sekä tanssikasvatukseen perustuvan kirjallisuuden kautta, voin todeta, että tanssilla ja tanssikasvatuksella on mittavat mahdollisuudet laajentaa ihmisen kokemusta omasta itsestään, muista ihmisistä ja maailmasta. Kehonfenomenologia haasteellisuudestaan huolimatta tarjoaa kosketuspinnan, joka antaa laajempaa ymmärrystä kaiken tanssinopetuksen taustalle. Sen kautta voimme peilata, mitkä asiat meille tanssissa ovat tärkeimpiä ja mitä itse asiassa opetamme opettaessamme tanssia. Se laajentaa ymmärrystä tanssin merkityksestä osana ihmisen kokonaisvaltaista olemista. Tanssi on enemmän kuin askelia.

Mikäli ymmärrämme kehonfenomenologian periaatteita, voimme tanssinopettajina pohtia, mitkä arvot ovat meille työssämme tärkeimpiä. Se antaa taustaa sille, miksi ylipäättään haluamme opettaa tanssia ja mihin pyrimme oman opetuksemme kautta. Näin ollen voimme kyseenalaistaa, millaisen oppimisilmapiirin haluamme luoda ja suuremmassa mittakaavassa, millaista elämänfilosofiaa välitämme eteenpäin. Usein olen itse tanssitunneille osallistuessani kokenut, kuinka suorituskeskeinen ilmapiiri helposti luo paineita ja pikemminkin lukitsee kehoa, kun taas avoimessa ilmapiirissä myös keho vapautuu ja avautuu toimimaan optimaalisesti. Tietyissä tanssilajeissa kilpailut ovat keskeisessä roolissa, ja liikunnan projektien kautta rohkaisisinkin tanssinopettajia pohtimaan, millaista kasvua kilpailukeskeisyys tukee, ja kuinka voisimme näissä tanssilajeissa välttää ulkoisten arvojen nousemista tanssin motiiviksi.

Uskon, että tanssinopettajina olemme aina myös tanssikasvattajia. Kuten olen edellä kirjoittanut, ihminen on aina kehon ja mielen kokonaisuus, jolloin hän myös tunneille tullessaan ottaa mukaansa jollain tavalla koko elämänsä. Ymmärrys kehosta kokonaisvaltaisena subjektina objektikehon sijaan antaa tanssinopettajan työlle lisää painoarvoa. Ollessamme tekemisissä ihmisten

kehon kanssa, olemme tekemisissä itse asiassa paljon laajemman kokonaisuuden kanssa, jota meidän tulee kohdella sen vaatimalla herkkyydellä. Tuntee, muistava, oppiva, tiedostava keho välittää ja vastaanottaa suuren määrän informaatiota ja hiljaista tietoa. Taitava tanssinopettaja ymmärtää tämän kommunikaation luonteen ja osaa käsitellä sitä.

Vaikka kouluttaisimme tanssijoita ammattiin tai teknisesti korkealle tasolle, olisi opetuksessa hyvä pitää mukana myös kehonfenomenologinen näkökulma, sillä nykyisessä tanssimaailmassa pelkkä ulkoisen kehon taitavuus ei usein riitä. Meidän tulee tanssinopettajina pohtia myös, miten rohkaisemme oppilaitamme kasvamaan mielenkiintoisiksi esiintyjiksi ja löytämään heidän koko persoonallisuutensa potentiaalin. Liikkeen muoto tarvitsee sisältöä välittääkseen jotain, millä on voima koskettaa yleisöä ja esiintyjää itseään. Kun tanssija on kosketuksissa kokemusmaailmaansa kaikessa sen rikkaudessaan, hän pystyy myös kehonsa kautta välittämään laajan skaalan tunteita ja tunnelmia. Näin ollen tanssijan syvempi itse, sielu, pääsee näkyville.

Uskon vahvasti, että kokemuksellisen kehon vahvistaminen auttaa myös tekniikan kehityksessä kehotietoisuuden kasvun kautta. Tekniikan harjoittamisesta tulee taloudellisempaa ja jopa tehokkaampaa, kun liikkeet suoritetaan tietoisuudella ja läsnäollena. Parhaimmillaan tekniikka toimii välineenä tanssijan sisäiselle ilmaisulle ja kommunikaatiolle. Kehon mahdollisuuksien laajentuessa laajentuvat myös tanssijan mahdollisuudet toteuttaa itseään kehon kautta.

Erityisesti ammattitanssin maailmassa on helppo hukata itsensä ja intohimonsa tanssiin, mikäli omat motiivit tanssimiseen eivät ole selvillä. Jos oman tanssin mittapuuksi asettaa ulkoisen menestyksen, ei se useimmissa tapauksissa vie pitkälle. Olen nähnyt useiden taitavien tanssijoiden lopettavan, kun työ ei kannata menestyksen hedelmää. Omaksi vahvuudekseni olenkin tässä yhteydessä kokenut opinnäytetyössäni avaamani ymmärrykseni siitä, mikä on pohjimmainen syy siihen, miksi tanssin. Intohimoni tanssiin lähtee sisältäpäin: tanssin tanssimisen takia. Se on minun tapani elää ja olla tässä maailmassa, tutkia itseäni ja ympäristöäni. Toki ammatilliset paineet ovat todelliset, enkä voi

sanoa ettei niillä olisi minuun mitään vaikutusta, mutta tämän ajattelutavan myötä paineita on helpompi käsitellä. Tätä arvomaailmaa haluaisin myös tulevaisuudessa välittää oppilailleni; että he näkisivät ja tuntisivat tanssin pikemminkin olemisen ja kokemisen tapana kuin välineenä saavuttaa muunlaisia arvoja.

Tanssitunneilla oppii tanssimaan, mutta oppii myös ymmärtämään itseään, ihmisyyttä, muita ihmisiä ja elämää yleensäkin. Kun itseymmärrys kasvaa, kasvaa myös ymmärrys ja voima elää omaa elämää autenttisella tavalla. Jokainen ihminen haluaa elämässään kokea onnellisuutta, mutta uskon, että jokaisen polku onneen on erilainen. Parhaimmillaan tanssi antaa voimaa ja rohkeutta olla oma varsinainen itsensä ja elää sen mukaan, vaikka oma tie ei olisikaan ihan samanlainen kuin kaikilla muilla. Oman kehollisuutemme kautta meillä on mahdollisuus löytää kosketus todelliseen itseemme ja sitä kautta kokea olemassaolomme ainutlaatuisuus. Mielestäni on upeaa, että ymmärtäessämme tämän voimme tanssinopettajina olla tukemassa näin kokonaisvaltaista kasvua. Vaikka tanssin ja taiteen arvostus ei kulttuurissamme aina olekaan vahva, niin olen entistä vakuuttuneempi siitä, että ammatillamme on suuri merkitys. Tanssissa on voimaa.

LÄHTEET

Anttila, E. 1994. Tanssin aika. Opas koulujen tanssikasvatukseen. Helsinki: Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 139.

Anttila, E. 1998. Tanssi ihmisen ja yhteisön integroijana. Teoksessa A. Puurula (toim.) Taito- ja taideaineiden opetuksen integrointi. Kokemuksia, käytäntöjä, teoriaa. Helsinki: Hakapaino, 83-98.

Anttila, E. 2003. A Dream Journey to the Unknown. Searching for a Dialogue in Dance Education. Helsinki: Teatterikorkeakoulu.

Anttila, E. 2005. ”Tanssin, siis ajattelen” – Pohdintoja tanssista, oppimisesta ja kehotietoisuudesta. Teoksessa S. Karppinen, I. Ruokonen & K. Uusikylä (toim.) Taidon ja taiteen luova voima. Kirjoituksia 9-12- vuotiaiden lasten taito- ja taidekasvatuksesta. Helsinki: Finn Lectura, 71-84.

Anttila, E. 2006. Tanssin mieli. Teoksessa R. Jakku-Sihvonen (toim.) Taide- ja taitoaineiden opetuksen merkityksiä. Helsinki: Teatterikorkeakoulu, 60-75.

Anttila, E. 2007. Mind the Body. Unearthing the Affiliation Between the Conscious Body and the Reflective Mind. Teoksessa L. Rouhiainen (toim.) Ways of Knowing in Dance and Art. Helsinki: Teatterikorkeakoulu, 79-99.

Anttila, E. 2008. Tanssin pyörteissä. Teoksessa S. Karppinen, I. Ruokonen & K. Uusikylä (toim.) Nuoret ja taide. Ilolla ja innolla, uhmalla ja uholle. Kirjoituksia murrosikäisten taito- ja taidekasvatuksesta. Helsinki: Finn Lectura, 55-65.

Arnold, P. 1979. Meaning in Movement, Sport & Physical Education. Lontoo: Heinemann.

Bowman, W. 2004. Cognition and the Body: Perspectives from Music Education. Teoksessa L. Bresler (toim.) Knowing Bodies, Moving Minds. Towards

Embodied Teaching and Learning. Dordrecht: Kluwer Academic Publishers, 29-50.

Bresler, L. 2004a. Prelude. Teoksessa L. Bresler (toim.) Knowing Bodies, Moving Minds. Towards Embodied Teaching and Learning. Dordrecht: Kluwer Academic Publishers, 7-11.

Bresler, L. 2004b. Dancing the Curriculum: Exploring the Body and the Movement in Elementary Schools. Teoksessa L. Bresler (toim.) Knowing Bodies, Moving Minds. Towards Embodied Teaching and Learning. Dordrecht: Kluwer Academic Publishers, 127-151.

Davidson, J. 2004. Embodied Knowledge: Possibilities and Constraints in Arts Education and Curriculum. Teoksessa L. Bresler (toim.) Knowing Bodies, Moving Minds. Towards Embodied Teaching and Learning. Dordrecht: Kluwer Academic Publishers, 197-212.

Heikkala, J. 1992. Minä ja liikunta. Teoksessa J. Varto (1992) Tanssi, liikunta & filosofia. Tampere: Tampereen yliopisto, 39-49.

Heinämaa, S. 1996. Ele, tyyli ja sukupuoli. Merleau-Pontyn ja Beauvoirin ruumiinfenomenologia ja sen merkitys sukupuolikysymykselle. Tampere: Gaudeamus.

Hyvönen, L. 2001. Taidekasvatuksen teoriaa etsimässä. Teoksessa A. Puurula (toim.) Taito- ja taidekasvatuksen tutkimuksia. Kasvatustieteen päivien teemaryhmän esitelmät 2000. Helsinki: Hakapaino, 13-29.

Hyvönen, L. 2003. Opettamista ja oppimista koskeva ydinaines taiteen opetuksessa (Vokke-seminaari 5.11.2003). Tulostettu 20.8.2008.
www.helsinki.fi/vokke/dokumentit/hyvonen0511103.pdf

Hyvönen, L. 2004. Kokemisen ja tietämisen välissä. Teoksessa R. Mäntysalo (toim.) Paikan heijastuksia. Ihmisen ympäristösuhteen tutkimus ja representaation käsite. Jyväskylä: Oulun yliopisto, 69-90.

Hyvönen, L. 2006. Musiikki – kasvatuksen hukattu mahdollisuus? Teoksessa R. Jakku-Sihvonen (toim.) Taide- ja taitoaineiden opetuksen merkityksiä. Helsinki: Teatterikorkeakoulu, 46-59.

Hyvönen, L. 2007. The Ways of Knowing and the School Reality. Teoksessa L. Rouhiainen (toim.) Ways of Knowing in Dance and Art. Helsinki: Teatterikorkeakoulu, 159-187.

Hyvönen, L. & Juntunen M.-L. 2004. Embodiment in Musical Knowing: How Body Movement Facilitates Learning Within Dalcroze Eurhythmics. Teoksessa M.-L. Juntunen: Embodiment in Dalcroze eurhythmics. Oulu: Oulun yliopisto, 199-214.

Juntunen, M-L. 2004. Embodiment in Dalcroze Eurhythmics. Oulu: Oulun yliopisto.

Klemola, T. 1990. Liikunta tienä kohti varsinaista itseä. Liikunnan projektien fenomenologinen tarkastelu. Tampere: Tampereen yliopisto.

Klemola, T. 1998. Ruumis liikkuu, liikkuuko henki? Fenomenologinen tutkimus liikunnan projekteista. Tampere: Tampereen yliopisto.

Koski, T. 1991. Liikunta ja keuhollisuus perenniaalisessa filosofiassa. Tampere: Tampereen yliopisto.

Koski, T. 1992. Kehoni – osallistuvan filosofian premissi. Teoksessa J. Varto (toim.) Tanssi, liikunta & filosofia. Tampere: Tampereen yliopisto, 5-15.

- Koski, T. 2000. Liikunta elämäntapana ja henkisen kasvun välineenä. Filosofinen tutkimus liikunnan merkityksestä, esimerkkeinä jooga ja zen-budo. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Kuhmonen, P. 1995. Merleau-Pontyn fenomenologia. Teoksessa T. Laine & P. Kuhmonen (toim.) Filosofinen antropologia. Ihmisen kokonaisuutta etsimässä. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy, 163-215.
- Kuhmonen, P. 1996. Miten ja miksi tutkimme ruumistamme – fenomenologis-hermeneuttinen näkökulma. Teoksessa R. Koikkalainen (toim.) Ruumiita! Ruumiista, ruumiillisuudesta, kehosta, kehollisuudesta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunta, 169-204.
- Laine, T. 1996. Eri puolilta kehoa. Teoksessa R. Koikkalainen (toim.) Ruumiita! Ruumiista, ruumiillisuudesta, kehosta, kehollisuudesta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunta, 157-168.
- Laine, T. 2007. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Jyväskylä: PS-kustannus, 28-45.
- Leese, S. & Packer, M. 1980. Dance in Schools. London: Biddles of Guildford.
- Lehtovaara, M. 1993. Fenomenologinen näkökulma ihmisen tutkimisen metodologiaan. Teoksessa J. Varto (toim.) Kohti elämismaailman ja ihmisen laadullista tutkimista. Tampere: Tampereen yliopisto, 1-34.
- Lintunen, J. 2001 Maurice Merleau-Ponty – kehollisuuden filosofi. Teoksessa A.-L. Qstern (toim.) Laatu ja merkitys draamaopetuksessa. Draamakasvatuksen teorian perusteita, 91-97.
- Mans, M. 2004. The Changing Body in Southern Africa. Teoksessa L. Bresler (toim.) Knowing Bodies, Moving Minds. Towards Embodied Teaching and Learning. Dordrecht: Kluwer Academic Publishers, 77-96.

Merleau-Ponty, M. 1962. Phenomenology of Perception.

Monni, K. 2004. Olemisen poeettinen liike. Tanssin uuden paradigman taidefilosofisia tulkintoja Martin Heideggerin ajattelun valossa sekä taiteellinen työ vuosilta 1996 – 1999. Helsinki: Teatterikorkeakoulu

Murtorinne, T. 1994. Ilmaisun merkitys tanssissa. Teoksessa J. Lehtonen & H. Tanttu-Knapp (toim..) Draama. Nyt. Kirjoituksia ilmaisukasvatuksen alalta. Jyväskylä: ER-paino, 259-270.

Parviainen, J. 1992. Tanssin käsite. Teoksessa J. Varto (toim.) Tanssi, liikunta ja filosofia. Tampere: Tampereen yliopisto, 102-122.

Parviainen, J. 1994. Tanssi ihmisen eksistenssissä. Filosofinen tutkielma tanssista. Tampere: Tampereen yliopisto.

Parviainen, J. 1998. Bodies Moving and Moved. A Phenomenological Analysis of the Dancing Subject and Ethical Values of Dance Art. Tampere: Tampereen yliopisto.

Parviainen, J. 1999. Fenomenologinen tanssianalyysi. Teoksessa P. Pakkanen, J. Parviainen, L. Rouhiainen & Tudeer, A. (toim.) Askelmerkkejä tanssin historiasta, ruumiista ja sukupuolesta. Tanssintutkimuksen vuosikirja 3/1999. Helsinki: Taiteen keskustoimikunta, 80-97.

Parviainen, J. 2002. Kinesteettinen empatia: Pohdintoja Edith Steinin empatiakäsityksen ulottuvuuksista. Teoksessa L. Haaparanta & E. Oesch (toim.) Kokemus. Tampere: Tampereen yliopisto, 325-348.

Parviainen, J. 2006. Meduusan liike. Mobiiliajan tiedonmuodostuksen filosofiaa. Helsinki: Gaudeamus.

Parviainen, J. 2007. Tila avautuu toiminnaksi: leikkipuistoista tietokonepeleihin. Teoksessa O. Mäntymäki & T. Mäntymäki (toim.) Taide ja liike. Vaasa: Vaasan yliopisto, 39-58.

Rautaparta, M. 1997. Ruumis subjektina Merleau-Pontyn filosofiassa. Teoksessa S. Heinämaa, M. Reuter & K. Saarikangas (toim.) Ruumiin kuvia. Subjektin ja sukupuolen muunnelmia. Tampere: Tammer-Paino Oy.
Reuter, M. 2002. Ruumiillinen kokemus Descartesin ja Merleau-Pontyn filosofiassa. Teoksessa L. Haaparanta & E. Oesch (toim.) Kokemus. Tampere: Tampereen yliopisto, 261-271.

Ross, J. 2004. Student Bodies From Classrooms to Prisons. Teoksessa L. Bresler (toim.) Knowing Bodies, Moving Minds. Towards Embodied Teaching and Learning. Dordrecht: Kluwer Academic Publishers, 169-181. TARKISTA

Rouhiainen, L. 1999. Liike, yhdentyminen ja mielihyvä – erään tanssimisen kokemuksen fenomenologista hahmotusta. Teoksessa P. Pakkanen, J. Parviainen, L. Rouhiainen & Tudeer, A. (toim.) Askelmerkkejä tanssin historiasta, ruumiista ja sukupuolesta. Tanssintutkimuksen vuosikirja 3/1999. Helsinki: Taiteen keskustoimikunta, 101-123.

Rouhiainen, L. 2003. Living Transformative Lives. Finnish Freelance Dance Artists Brought into Dialogue with Merleau-Ponty's Phenomenology. Helsinki: Teatterikorkeakoulu.

Rouhiainen, L. 2007. Matka paikantuneeseen tilaan: tanssijan, arkkitehdin ja äänisuunnittelijan performatiivisen työn aineksia. Teoksessa O. Mäntymäki & T. Mäntymäki (toim.) Taide ja liike. Vaasa: Vaasan yliopisto, 83-102.

Smith-Autard, J. 1994. The Art of Dance In Education. London: A & C Black.

Smith-Autard, J. 1996. Dance Composition. 3. painos. London: A & C Black.

Sokolowski, R. 2006. Introduction to Phenomenology. 7. painos. New York: Cambridge University Press.

Stinson, S. W. 2004. My Body/Myself: Lessons from Dance Education. Teoksessa L. Bresler (toim.) Knowing Bodies, Moving Minds. Towards Embodied Teaching and Learning. Dordrecht: Kluwer Academic Publishers, 153-167.

Varto, J. 1992. Fenomenologinen tieteen kritiikki. Tampere: Tampereen yliopisto.

Viitala, M. 1998. Tanssia elämyksen ehdoilla. Lasten ja nuorten tanssin luovia prosesseja. Helsinki: Svoli-Palvelu Oy.

Välipakka, I. 2003. Tanssien sanat. Representoiva koreografia, eletty keho ja naistanssi. Joensuu: Joensuun yliopisto.

